



婦女事務委員會  
Women's Commission

स्मार्ट बननुहोस्  
स्वस्थ रहनुहोस्

#स्वस्थ जिनी



Hong Kong मा रहेको  
महिला स्वास्थ्य  
तथा सहायता  
सेवाहरूको मार्गदर्शन



# विषयसूची

## 1. भूमिका

- 1.1 अध्यक्षको सन्देश
- 1.2 यो मार्गदर्शक प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने बुँदाहरू
- 1.3 आकस्मिक तथा परामर्श हटलाइन

## 2. सेवाको प्रकार

- 2.1 कोलोरेक्टल क्यान्सर परीक्षण कार्यक्रम
- 2.2 स्तन स्वास्थ्य
- 2.3 गर्भाशय क्यान्सर परीक्षण
- 2.4 मातृत्व स्वास्थ्य
- 2.4.1 पूर्व-गर्भावस्था जाँच, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार
- 2.4.2 स्तनपान
- 2.5 हाड स्वास्थ्य तथा ओस्टियोपोरोसिस
- 2.6 महिनावरी रोकिने
- 2.7 मानसिक स्वास्थ्य
- 2.8 यौन स्वास्थ्य
- 2.9 परिवार नियोजन
- 2.10 एचआइभी परीक्षण
- 2.11 सरुवा रोगहरू
- 2.12 मेथाडोन उपचार

## 3. महिलाको स्वास्थ्य तथा सहायता सेवाहरूको सारांश

## 4. क्षेत्र अनुसार महिलाको स्वास्थ्य सेवा सुविधाहरू

### 4.1 Hong Kong द्वीप (स्वास्थ्य विभाग अन्तर्गत क्लिनिकहरू)

#### **4.1.1 Chai Wan Woman Health Centre**

- 4.1.2 Anne Black Maternal and Child Health Centre
- 4.1.3 Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre
- 4.1.4 Chai Wan Maternal and Child Health Centre
- 4.1.5 Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre
- 4.1.6 Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre
- 4.1.7 Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre
- 4.1.8 Chai Wan Social Hygiene Clinic
- 4.1.9 Wan Chai Female Social Hygiene Clinic
- 4.1.10 Aberdeen Methadone Clinic
- 4.1.11 Eastern Street Methadone Clinic

- 4.1.12 Shau Kei Wan Methadone Clinic
- 4.1.13 Violet Peel Methadone Clinic
- 4.2 Hong Kong द्वीप (गैर-सरकारी संस्थाहरू)
  - 4.2.1 Caritas Integrated Family Service Centre - Aberdeen
  - 4.2.2 Caritas Integrated Family Service Centre - Shaukeiwan
  - 4.2.3 Hong Kong AIDS Foundation
  - 4.2.4 Hong Kong Breast Cancer Foundation
  - 4.2.5 Hong Kong Federation of Women's Centre - Jockey Club Wah Fu Centre
  - 4.2.6 Jockey Club Mental Wellness Project for Women
  - 4.2.7 Mother's Choice
  - 4.2.8 Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre
  - 4.2.9 The Cancer Crusade Angels Service Society of Hong Kong
  - 4.2.10 The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic
  - 4.2.11 The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre
  - 4.2.12 The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Youth Health Care Centre
  - 4.2.13 TWGHs Medical Centre (North Point)
- 4.3 कोलून पूर्वी क्षेत्र (स्वास्थ्य विभाग अन्तर्गत क्लिनिकहरू)
  - 4.3.1 Lam Tin Woman Health Centre**
  - 4.3.2 East Kowloon Maternal and Child Health Centre
  - 4.3.3 Kowloon City Maternal and Child Health Centre
  - 4.3.4 Kwun Tong Maternal and Child Health Centre
  - 4.3.5 Lam Tin Maternal and Child Health Centre
  - 4.3.6 Robert Black Maternal and Child Health Centre
  - 4.3.7 Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre
  - 4.3.8 Wu York Yu Maternal and Child Health Centre
  - 4.3.9 Yung Fung Shee Social Hygiene Clinic
  - 4.3.10 Kwun Tong Methadone Clinic
  - 4.3.11 Ngau Tau Kok Methadone Clinic
  - 4.3.12 Robert Black Methadone Clinic
  - 4.3.13 Wu York Yu Methadone Clinic

- 4.4 कोलून पूर्वी क्षेत्र (गैर-सरकारी संस्थाहरू)
- 4.4.1 Caritas Integrated Family Service Centre - Tung Tau (Wong Tai Sin South West)
  - 4.4.2 Hong Kong Breast Cancer Foundation
  - 4.4.3 Hong Kong Women Christian Council
  - 4.4.4 Mental Health Association of Hong Kong
  - 4.4.5 Mother's Choice
  - 4.4.6 Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services  
Cheerful Court Integrated Health Centre
  - 4.4.7 The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic
  - 4.4.8 The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic
  - 4.4.9 United Christian Nethersole Community Health Service - Bradbury Kwong Tin Community Health Centre
  - 4.4.10 United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Wo Lok Community Health Centre
- 4.5 कोलून पश्चिमी क्षेत्र (स्वास्थ्य विभाग अन्तर्गतका क्लिनिकहरू)
- 4.5.1 West Kowloon Maternal and Child Health Centre
  - 4.5.2 Yaumatei Maternal and Child Health Centre
  - 4.5.3 Yau Ma Tei Female Social Hygiene Clinic
  - 4.5.4 Ho Man Tin Methadone Clinic
  - 4.5.5 Hung Hom Methadone Clinic
  - 4.5.6 Sham Shui Po Methadone Clinic
  - 4.5.7 Yau Ma Tei Methadone Clinic
- 4.6 कोलून पश्चिमी क्षेत्र (गैर-सरकारी संस्थाहरू)
- 4.6.1 Aids Concern Foundation Limited
  - 4.6.2 Hong Kong Single Parents Association
  - 4.6.3 Hong Kong Young Women's Christian Association  
Women Affairs Team
  - 4.6.4 Kwong Wah Hospital Well Women Clinic
  - 4.6.5 PathFinders Limited
  - 4.6.6 Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre
  - 4.6.7 The Family Planning Association of Hong Kong - Mong Kok Youth Health Care Centre

- 4.6.8 United Christian Nethersole Community Health Service - UCN Jordan Health Centre
- 4.7 नयाँ क्षेत्र पूर्वी क्षेत्र (स्वास्थ्य विभाग अन्तर्गतका क्लिनिकहरू)
  - 4.7.1 Fanling Maternal and Child Health Centre
  - 4.7.2 Lek Yuen Maternal and Child Health Centre
  - 4.7.3 Ma On Shan Maternal and Child Health Centre
  - 4.7.4 Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre
  - 4.7.5 Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre
  - 4.7.6 Fanling Social Hygiene Clinic
  - 4.7.7 Sha Tin (Tai Wai) Methadone Clinic
  - 4.7.8 Shek Wu Hui Methadone Clinic
  - 4.7.9 Tai Po Methadone Clinic
- 4.8 नयाँ क्षेत्र पूर्वी क्षेत्र (गैर-सरकारी संस्थाहरू)
  - 4.8.1 Caritas Dr. & Mrs. Olinto de Sousa Integrated Family Service Centre
  - 4.8.2 Caritas Integrated Family Service Centre - Fanling
  - 4.8.3 United Christian Nethersole Community Health Service - Kwong Fuk Community Health Centre
- 4.9 नयाँ क्षेत्र पश्चिमी क्षेत्र (स्वास्थ्य विभाग अन्तर्गतका क्लिनिकहरू)
  - 4.9.1 Tuen Mun Woman Health Centre**
  - 4.9.2 Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre
  - 4.9.3 North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre
  - 4.9.4 South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre
  - 4.9.5 Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre
  - 4.9.6 Tsing Yi Maternal and Child Health Centre
  - 4.9.7 Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre
  - 4.9.8 Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre
  - 4.9.9 Yan Oi Maternal and Child Health Centre
  - 4.9.10 Tuen Mun Social Hygiene Clinic
  - 4.9.11 Lady Trench Methadone Clinic
  - 4.9.12 Tuen Mun Methadone Clinic
  - 4.9.13 Yuen Long Methadone Clinic

- 4.10 नयाँ क्षेत्र पश्चिमी क्षेत्र (गैर-सरकारी संस्थाहरू)
  - 4.10.1 Caritas Integrated Family Service Centre - Tin Shui Wai
  - 4.10.2 Caritas Integrated Family Service Centre - Tsuen Wan (East)
  - 4.10.3 Caritas Integrated Family Service Centre - Tuen Mun
  - 4.10.4 The Family Planning Association of Hong Kong - Kwai Fong Youth Health Care Centre
  - 4.10.5 The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic
  - 4.10.6 The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic
  - 4.10.7 United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre
- 4.11 द्वीप क्षेत्र (स्वास्थ्य विभाग अन्तर्गतका क्लिनिकहरू)
  - 4.11.1 Cheung Chau Maternal and Child Health Centre
  - 4.11.2 Mui Wo Maternal and Child Health Centre
  - 4.11.3 Tung Chung Maternal and Child Health Centre
  - 4.11.4 Cheung Chau Methadone Clinic
- 4.12 Kwai Tsing District Health Centre
- 4.13 अन्य
  - 4.13.1 Caritas Family Crisis Support Centre
  - 4.13.2 RainLily
  - 4.13.3 Tung Wah Group of Hospitals, CEASE Crisis Centre

## 5. Hong Kong मा महिलाको स्वास्थ्य सम्बन्धि आधारभूत जानकारी

- 5.1 महिलाको सबैभन्दा सामान्य रोगबाट हुने भार र मृत्यु

## 1.1 अध्यक्षको सन्देश

महिलाको स्वास्थ्य र समर्थन सेवाहरू सधैं Women's Commission (WoC) को एजेण्डाको शीर्षमा हुन्छन्। 2018 मा WoC अन्तर्गत स्थापना भएको, स्वास्थ्य तथा सहायता (कार्य गर्ने समूह) मा काम गर्ने समूहले सरकारी नीतिहरूमा सल्लाह र सुझावहरू प्रस्ताव गर्दछ र महिलाको स्वास्थ्य, सुरक्षा तथा समर्थन सेवाहरू सम्बन्धी जानकारी प्रोत्साहन गर्न सरकारलाई सहायता गर्छ र महिलाको स्वास्थ्य सम्बन्धित सेवाहरूलाई समर्थन गर्दछ।

काम गर्ने समूहले "Hong Kong मा महिलाको स्वास्थ्य तथा समर्थन समूहहरू मार्गदर्शन" (मार्गदर्शन) को उत्पादनमा WoC लाई सहायता गर्दछ। "स्वास्थ्य जिन" मार्फत, महिलाको चिन्हाट चित्रण गरिएको प्रेरणाका साथ बनाइएको नर्सको कार्टुन पात्रबाट, "स्मार्ट हुनुहोस्, स्वस्थ रहनुहोस्" का लागि विभिन्न उमेरका महिलालाई प्रोत्साहन गर्ने मार्गदर्शन र स्वास्थ्य विभाग, महिलाको समूह र गैर-सरकारी संस्थाहरूद्वारा प्रदान गरिएको स्वास्थ्य परीक्षण सम्बन्धी सेवाहरू र महिला स्वास्थ्यस्याहार सम्बन्धी जानकारी पहिचान गर्छ। मार्गदर्शकमा समावेश गरिएको जानकारीमा महिलासँग सम्बन्धित मुख्य रोगहरू र तिनीहरूको लक्षणहरू, सान्दर्भिक स्वास्थ्य सेवा र परीक्षण सेवा प्रदायकहरूको सञ्चालन समय र सम्पर्क विवरणहरू समावेश हुन्छन्। मार्गदर्शकको लक्ष्य भनेको महिलाको स्वास्थ्य सचेतना बढाउनु र पेशेवर सुझाव, उपयुक्त उपचार परीक्षण, निदान र उपचार खोजमा आवश्यक भएअनुसार तिनीहरूको प्रारम्भिक कार्यलाई सरल बनाउनु हो।

मार्गदर्शनको अध्याय 1 ले पाठकहरूका लागि नोट गर्न बुँदाहरू सेट गर्छ र आपतकालिन र परामर्श हटलाइनहरूको सूची प्रदान गर्दछ। अध्याय 2 ले महिला तथा सान्दर्भिक स्वास्थ्य स्याहार सेवाहरूमा सामान्य प्रमुख स्वास्थ्य समस्याहरूको 12 वटा प्रकारबारे जानकारी प्रदान गर्छ। अध्याय 3 डिस्ट्रिक्ट र तिनीहरूले प्रदान गर्ने सेवाहरूबाट सेवा प्रदायकहरूको एक डाइरेक्टरी हो। अध्याय 4 ले खुल्ने समय, सम्पर्क जानकारी र सेवाका विवरणहरू जस्ता सेवा प्रदायकहरूका बारेमा वर्णन गरिएको जानकारी डिस्ट्रिक्टद्वारा सेट गर्छ। अध्याय 5 ले Hong Kong को महिलाका स्वास्थ्यको बारेमा आधारभूत तथ्याङ्कहरू प्रदान गर्दछ।

WoC ले कुनै पनि समय, कुनै पनि स्थानमा महिला स्वास्थ्य सेवा र स्वास्थ्य परीक्षण सेवाहरू बारे जानकारीमा महिलाको पहुँचलाई सरल बनाउन, अन्तर्क्रियात्मक खोज प्रकायका साथमा मार्गदर्शनको विद्युतीय संस्करण पनि उत्पादन गरेको छ। मार्गदर्शनको विद्युतीय संस्करण लाई WoC को वेबसाइटमा अपलोड गरिएको छ (<https://www.women.gov.hk/en/index.html>)।

यो मार्गदर्शको प्रकाशन स्वास्थ्य विभागको पूर्ण समर्थन र सहायताबिना सम्भव हुने थिएन। म WoC को तर्फबाट विभागलाई हृदयबाटै धन्यवाद गर्न चाहन्छु।

CHAN Yuen-han

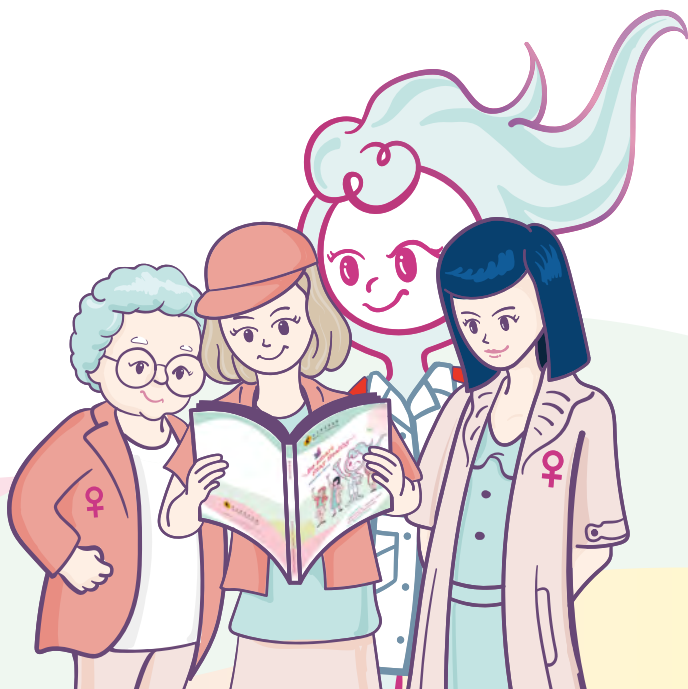
अध्यक्ष, Women's Commission





## 1.2 यो मार्गदर्शक प्रयोग गर्दा ध्यान दिनुपर्ने बुँदाहरू

1. यो मार्गदर्शकमा प्रदान गरिएको जानकारीले महिलाका लागि सन्दर्भको रूपमा सेवा प्रदान गर्दछ। सान्दर्भिक स्वास्थ्य सेवाहरू स्वीकार गरिनु परेमा, पाठकहरूलाई निर्णय लिनुअघि आफ्ना चिकित्सकहरूको परामर्श लिन सुझाव दिइन्छ। यो मार्गदर्शकमा समावेश गरिएको रोगहरूका लागि उपचार सेवाहरूबारे जानकारी प्रदान गरिएको छैन। आवश्यक भएमा, कृपया सार्वजनिक/निजी क्लिनिक र अस्पतालहरूको परामर्श लिनुहोस्।
2. यो मार्गदर्शकमा भएको जानकारीलाई नोभेम्बर 2020 मा अन्तिम पटक अद्यावधिक गरिएको थियो। केही सेवा प्रदायकहरूमा भएको जानकारी समयबद्ध हुन सक्ने भएकोले, पाठकहरूलाई, उनीहरूलाई आवश्यक हुने सेवाहरूका लागि सबैभन्दा अद्यावधिक विवरणहरू प्राप्त गर्नका लागि विचार गरिएको सेवा प्रदायकहरूलाई फोन गर्न सुझाव दिइन्छ।
3. स्वास्थ्य विभाग (DH) द्वारा प्रदान गरिएका स्वास्थ्य सेवाहरू खोज्न आवश्यक भएका प्रजातीय अल्पसङ्ख्यक व्यक्तिहरूका लागि, DH कर्मचारीले अनुवाद र दोभाषे सेवाहरू व्यवस्थापन गर्न सक्नुहुन्छ।
4. धेरैजसो DH क्लिनिकहरू अशक्तता भएका मानिसहरूलाई सम्पर्क गर्न सहज बनाउनका लागि अवरोध-रहित सुविधाहरूमा सुसज्जित छन्। मातृत्व तथा बाल स्वास्थ्य केन्द्रहरूका साथै महिला स्वास्थ्य केन्द्रहरूलाई पनि अपाङ्गता भएका महिलाहरूका लागि जाँच काउचहरूमा सुसज्जित गरिएको छ।
5. यो मार्गदर्शकबारे सोधपूछ वा टिप्पणीहरूका लागि, कृपया Women's Commission सचिवालयलाई सम्पर्क गर्नुहोस् (इमेल: [women@lwb.gov.hk](mailto:women@lwb.gov.hk), phone: 2810 3827)।



## 1.3 आकस्मिक तथा परामर्श हटलाइन

|    |                                                                                                                              |           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1  | Social Welfare Departmental Hotline Service                                                                                  | 2343 2255 |
| 2  | Tung Wah Group of Hospitals, CEASE Crisis Centre,<br>Multi-purpose Crisis Intervention and Support 24 - hour Hotline         | 18281     |
| 3  | Caritas Family Crisis Support Centre Hotline                                                                                 | 18288     |
| 4  | Association Concerning Sexual Violence Against Women - Rainlily Hotline                                                      | 2375 5322 |
| 5  | Christian Family Service Centre Serene Court                                                                                 | 2381 3311 |
| 6  | Harmony House 24 Hours Women Hotline                                                                                         | 2522 0434 |
| 7  | Mental Health Association of Hong Kong (Free of charge mental health<br>counseling services and information 24-hour hotline) | 2772 0047 |
| 8  | Hong Kong Federation of Women's Centres Women's Helpline &<br>Free Legal Advice Clinic                                       | 2386 6255 |
| 9  | Po Leung Kuk Refuge Centre for Women &<br>Free Legal Consultation Hotline                                                    | 8100 1155 |
| 10 | Hong Kong Young Women's Christian Association                                                                                | 3443 1600 |
|    | Free Legal Consultation Service for Divorcing Women<br>YWCA Counselling Hotline                                              | 2711 6622 |

2

सेवाहरूको प्रकार



## 2 सेवाहरूको प्रकार



### 2.1

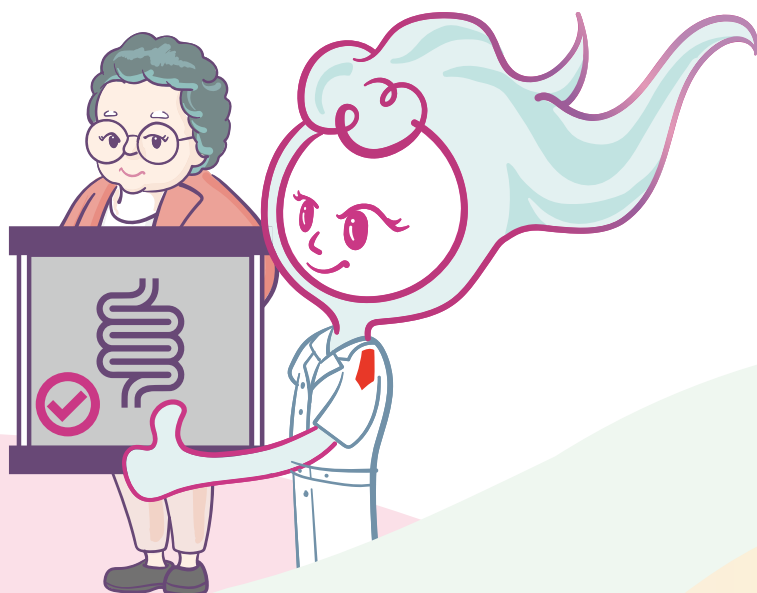
### कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण कार्यक्रम (CRCSP)

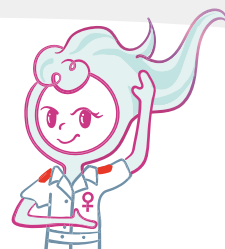
- सरकारको कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण कार्यक्रमले कोलोरेक्टल क्यान्सरको रोकथामका लागि निजी क्षेत्रमा 50 र 75 वर्ष उमेरबीचका लक्षण नदेखिएको Hong Kong का निवासीहरूलाई परीक्षण सेवा प्राप्त गर्न आर्थिक सहायता दिन्छ। परीक्षणहरूले लक्षणहरूका साथ उपस्थित हुनभन्दा अगाडि कोलोरेक्टल क्यान्सर भएका वा कोलोरेक्टल क्यान्सरको बढ्दो जोखिममा भएका ती व्यक्तिहरूलाई पहिचान गर्न सक्छ र तसर्थ उल्लेखनीय रूपमा रोगको निदान सुधार गर्न प्रारम्भिक उपचार प्राप्त गर्न उनीहरूलाई सक्षम बनाउँछ। र कोलोनोस्कोपीको क्रममा कोलोरेक्टल एन्डिनोमा हटाउनुका साथै यी चोटहरूलाई क्यान्सरमा परिवर्तन हुनबाट पनि रोकिन्छ।
- सहभागीहरू प्राथमिक स्याहार चिकित्सक नामाङ्कनद्वारा चिकित्सा परामर्शमा उपस्थित हुनुहुने छ र PCD द्वारा मिलाइएको फिकल इम्युनोकेमिकल परीक्षा (FIT) परीक्षण (दिसामा कुनै पनि रगत देखिएको परीक्षण) प्राप्त गर्नुहुने छ। पोजेटिभ FIT परीक्षणका नतिजामा PCD द्वारा दोस्रो परामर्शमा फलो-अप गर्नका लागि सहित प्रति \$280 को सरकारले अनुदान परामर्श लागू गर्छ। CRCSP को अन्तर्गतमा, PCD को नामांकनको सेवा स्थानहरूको लगभग 97% लाई अतिरिक्त शुल्कको आवश्यकता हुने छैन।
- र FIT - नकारात्मक सहभागीहरूको लागि, उहाँहरू 75 वर्ष पूरा नहुँदै प्रत्येक दुई वर्षमा कोलोरेक्टल क्यान्सर रोक्नको लागि कार्यक्रमको क्षमता अधिकतम बनाउन उहाँहरूले FIT पुनःपरीक्षण प्राप्त गर्नुपर्छ। कुनै पनि नामांकित PCD क्लिनिकमा छुट गरिएको FIT पुनःपरीक्षण सेवाहरू प्रदान गरीएका छन्। छिटोभन्दा छिटो CRCSP मा योग्य व्यक्तिहरू सामेल हुनुपर्छ, र कोलोरेक्टल क्यान्सरलाई स्वास्थ्य जीवनशैलीको नेतृत्व गरेर र राम्रोसँग-व्यवस्थित परीक्षणहरू गरेर रोक्नुपर्छ।
- कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण कार्यक्रमको विवरणहरूको लागि, कृपया <https://www.colonscreen.gov.hk/en/public/index.html> मा जानुहोस् वा स्वास्थ्य विभागको कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण कार्यक्रम हटलाइन 3565 6288 मा फोन गर्नुहोस्।

निम्न लिखित गैर सरकारी संगठनहरूले कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण कार्यक्रम प्रदान गर्छन्  
(क्रम सङ्ख्या अनुसार अध्याय 4 मा प्रत्येक संस्थाका विवरणहरू उल्लेख गरिएका छन्)

| क्रम<br>सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                                                                      |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.2.8           | Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre                                       |
| 4.2.13          | TWGHs Medical Centre (North Point)                                                                |
| 4.4.6           | Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre       |
| 4.4.9           | United Christian Nethersole Community Health Service - Bradbury Kwong Tin Community Health Centre |
| 4.4.10          | United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Wo Lok Community Health Centre |

| क्रम<br>सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                                                                            |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.6.4           | Kwong Wah Hospital Well Women Clinic                                                                    |
| 4.6.6           | Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre                       |
| 4.6.8           | United Christian Nethersole Community Health Service - UCN Jordan Health Centre                         |
| 4.8.3           | United Christian Nethersole Community Health Service - Kwong Fuk Community Health Centre                |
| 4.10.7          | United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre |





### 2.2

### स्तन स्वास्थ्य

- हरेक उमेरका महिलाहरूले दैनिक जीवनमा नियमित रूपमा आफ्ना स्तनहरूको अवलोकन र महसुस गर्नुपर्छ (उदाहरण नुहाउँदा, कपडा परिवर्तन गर्दा वा सुत्दा) जसकारण उनीहरू चक्रिय परिवर्तनहरूप्रति सचेत हुन सक्छन्। स्तनका गाँठागुठीहरू, स्तनको टुप्पोबाट रगत आउने वा असामान्य रूप जस्ता कुनै पनि लगातार असामान्यताहरू भएमा, उनीहरूले तुरुन्तै आफ्ना चिकित्सकहरूसँग परामर्श लिनुपर्छ।
- म्यामोग्राफी परीक्षणले म्यानुअल जाँचबाट पत्ता लगाउन नसकिने प्रारम्भिक स्तन क्यान्सरहरू पत्ता लगाउन सक्छ। उच्च जोखिम तत्वहरू भएका महिलाहरूले नियमित आधारमा म्यामोग्राफी गराउनु पर्छ वा पर्देन भनी चिकित्सा सुझाव खोज्नुपर्छ।
- 64 वर्ष वा सोभन्दा कम उमेरका महिलाहरूलाई तीनवटा महिला स्वास्थ्य केन्द्र (WHCs) (पूर्णकालीन आधारमा) र 10 वटा मातृ तथा बाल स्वास्थ्य केन्द्रहरू (MCHCs) (भिन्न सेवा समयमा) मा स्वास्थ्य विभागद्वारा महिला स्वास्थ्य सेवा (WHS) प्रदान गरिन्छ। अहिले, WHS ले चिकित्सा मूल्याङ्कनपछि स्तन क्यान्सर विकसित हुने उच्च जोखिम भएका महिलाहरूका लागि म्यामोग्राफी परीक्षण प्रदान गरेको छ।
- केही गैर-सरकारी संस्थाहरूले स्तन स्वयः-जाँच सीपहरूको मार्गदर्शन, क्लिनिकल मार्गदर्शन, अल्ट्रासाउण्ड जाँच र म्यामोग्राफी परीक्षण जस्ता सम्बन्धित सेवाहरू पनि प्रदान गर्दछन्।

निम्न सरकारी क्लिनिक र गैर-सरकारी संस्थाहरूले म्यामोग्राफी सेवा व्यवस्था प्रदान गर्दछन्।

(क्रम सङ्ख्या अनुसार अध्याय 4 मा प्रत्येक संस्थाका विवरणहरू उल्लेख गरिएका छन्)

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                           |
|--------------|--------------------------------------------------------|
| <b>4.1.1</b> | <b>Chai Wan Woman Health Centre</b>                    |
| 4.1.3        | Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre           |
| 4.1.6        | Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre          |
| 4.2.4        | Hong Kong Breast Cancer Foundation                     |
| 4.2.9        | The Cancer Crusade Angels Service Society of Hong Kong |
| 4.2.13       | TWGHs Medical Centre (North Point)                     |
| <b>4.3.1</b> | <b>Lam Tin Woman Health Centre</b>                     |
| 4.3.7        | Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre          |

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                                |
|--------------|-------------------------------------------------------------|
| 4.4.2        | Hong Kong Breast Cancer Foundation                          |
| 4.5.1        | West Kowloon Maternal and Child Health Centre               |
| 4.6.4        | Kwong Wah Hospital Well Women Clinic                        |
| 4.7.1        | Fanling Maternal and Child Health Centre                    |
| 4.7.2        | Lek Yuen Maternal and Child Health Centre                   |
| 4.7.3        | Ma On Shan Maternal and Child Health Centre                 |
| 4.7.4        | Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre |
| <b>4.9.1</b> | <b>Tuen Mun Woman Health Centre</b>                         |

|       |                                                   |
|-------|---------------------------------------------------|
| 4.9.4 | South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre |
| 4.9.6 | Tsing Yi Maternal and Child Health Centre         |

|        |                                                                                                         |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.10.7 | United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|

निम्न सरकारी क्लिनिक र गैर-सरकारी संस्थाहरूले स्तन स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी प्रदान गर्दछन्  
(क्रम सङ्ख्या अनुसार अध्याय 4 मा प्रत्येक संस्थाका विवरणहरू उल्लेख गरिएका छन्)

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                                                                |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.1.1</b> | <b>Chai Wan Woman Health Centre</b>                                                         |
| 4.1.3        | Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre                                                |
| 4.1.6        | Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.2.4        | Hong Kong Breast Cancer Foundation                                                          |
| 4.2.8        | Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre                                 |
| 4.2.9        | The Cancer Crusade Angels Service Society of Hong Kong                                      |
| 4.2.10       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic                              |
| 4.2.11       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre |
| 4.2.13       | TWGHs Medical Centre (North Point)                                                          |
| <b>4.3.1</b> | <b>Lam Tin Woman Health Centre</b>                                                          |
| 4.3.7        | Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.4.2        | Hong Kong Breast Cancer Foundation                                                          |
| 4.4.6        | Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre |
| 4.4.7        | The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic                          |
| 4.4.8        | The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic                          |

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                                                                            |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.5.1        | West Kowloon Maternal and Child Health Centre                                                           |
| 4.6.3        | Hong Kong Young Women's Christian Association Women Affairs Team                                        |
| 4.6.4        | Kwong Wah Hospital Well Women Clinic                                                                    |
| 4.6.6        | Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre                       |
| 4.7.1        | Fanling Maternal and Child Health Centre                                                                |
| 4.7.2        | Lek Yuen Maternal and Child Health Centre                                                               |
| 4.7.3        | Ma On Shan Maternal and Child Health Centre                                                             |
| 4.7.4        | Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre                                             |
| <b>4.9.1</b> | <b>Tuen Mun Woman Health Centre</b>                                                                     |
| 4.9.4        | South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre                                                       |
| 4.9.6        | Tsing Yi Maternal and Child Health Centre                                                               |
| 4.10.5       | The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic                                         |
| 4.10.6       | The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic                                         |
| 4.10.7       | United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre |

महिला स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा वा मातृ तथा बाल स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा प्रदान गरिएका सेवाहरूको केन्द्रीय विवरणको लागि, कृपया परिवार स्वास्थ्य सेवाको वेबसाइटमा <http://s.fhs.gov.hk/yuhx2> सन्दर्भ लिनुहोस् ।

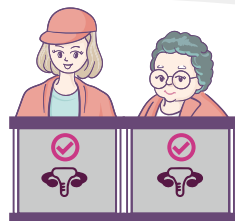
कृपया कुनै पनि सोधपूछका लागि पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा 24-घण्टा जानकारी हटलाइन 2112 9900 लाई कल गर्नुहोस्।





### 2.3

### गर्भाशय क्यान्सर परीक्षण



- गर्भाशयमा प्रारम्भिक असामान्य परिवर्तनहरू पत्ता लगाउन परीक्षणगर्भाशय स्मियर दाग जाँच हो। यी परिवर्तनहरू फेला परेमा, तिनीहरूलाई क्यान्सरको विकास हुनुभन्दा अघि उपचार गर्न सकिन्छ। नियमित पाठेघर क्यान्सरको परीक्षण एक प्रभावकारी पाठेघरको क्यान्सर रोकथाम गर्ने तरिकाको रूपमा प्रमाणित गरिएको छ।
- स्वास्थ्य विभाग (DH) ले 25 देखि 64 उमेरका यौन सम्पर्क राखेका महिलाहरूले नियमित पाठेघर क्यान्सरको परीक्षण प्राप्त गर्नुपर्छ भनी सुझाव दिन्छ। पहिलो स्मियरको परिणाम सामान्य भएमा, महिलाले आफ्नो दोस्रो स्मियर एक वर्ष पछाडि प्राप्त गर्नुपर्छ। दोस्रो स्मियर परिणाम पनि सामान्य भएमा, महिलाले प्रत्येक 3 वर्षहरूमा स्मियर दोहोर्याउन पर्छ। वैवाहिक स्थिति ध्यानमा नराखी, महिनावारी रोकिए तापनि नियमित रूपमा स्मियर भएको, स्टेरिलाइजेसन भएको वा वर्षौंबाट यौनक्रियामा असक्रिय भएको महिलाले चिकित्सकसँग कुरा गर्नुपर्छ।
- पाठेघर परीक्षण कार्यक्रम (CSP) मार्च 2004 मा स्वास्थ्य स्याहार केन्द्रको सहकार्यमा महिलाहरूलाई पाठेघरको क्यान्सरबाट रोकन पाठेघर क्यान्सर परीक्षण गराउन प्रोत्साहन गर्न लन्च गरिएको थियो। पाठेघरको परीक्षण कार्यक्रमको विवरणहरूको लागि, <https://www.cervicalscreening.gov.hk/eindex.php> मा भिजिट गर्नुहोस् वा DH को पाठेघर क्यान्सर परीक्षण हटलाइन 3166 6631 मा कल गर्नुहोस्।

निम्न सरकारी क्लिनिक र गैर-सरकारी संस्थाहरूले पाठेघर क्यान्सर परीक्षण सेवा प्रदान गर्दछन्  
(क्रम सङ्ख्या अनुसार अध्याय 4 मा प्रत्येक संस्थाका विवरणहरू उल्लेख गरिएका छन्)

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                                   |
|--------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>4.1.1</b> | <b>Chai Wan Woman Health Centre</b>                            |
| 4.1.2        | Anne Black Maternal and Child Health Centre                    |
| 4.1.3        | Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre                   |
| 4.1.4        | Chai Wan Maternal and Child Health Centre                      |
| 4.1.5        | Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre                    |
| 4.1.6        | Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre                  |
| 4.1.7        | Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre                |
| 4.2.8        | Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre    |
| 4.2.10       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic |

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                                                                |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.2.11       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre |
| 4.2.12       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Youth Health Care Centre            |
| 4.2.13       | TWGHs Medical Centre (North Point)                                                          |
| <b>4.3.1</b> | <b>Lam Tin Woman Health Centre</b>                                                          |
| 4.3.2        | East Kowloon Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.3.3        | Kowloon City Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.3.4        | Kwun Tong Maternal and Child Health Centre                                                  |
| 4.3.5        | Lam Tin Maternal and Child Health Centre                                                    |



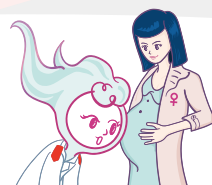
|        |                                                                                                   |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.3.6  | Robert Black Maternal and Child Health Centre                                                     |
| 4.3.7  | Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre                                                     |
| 4.3.8  | Wu York Yu Maternal and Child Health Centre                                                       |
| 4.4.6  | Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre       |
| 4.4.7  | The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic                                |
| 4.4.8  | The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic                                |
| 4.4.9  | United Christian Nethersole Community Health Service - Bradbury Kwong Tin Community Health Centre |
| 4.4.10 | United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Wo Lok Community Health Centre |
| 4.5.1  | West Kowloon Maternal and Child Health Centre                                                     |
| 4.5.2  | Yaumatei Maternal and Child Health Centre                                                         |
| 4.6.4  | Kwong Wah Hospital Well Women Clinic                                                              |
| 4.6.6  | Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre                 |
| 4.6.7  | The Family Planning Association of Hong Kong - Mong Kok Youth Health Care Centre                  |
| 4.6.8  | United Christian Nethersole Community Health Service - UCN Jordan Health Centre                   |
| 4.7.1  | Fanling Maternal and Child Health Centre                                                          |
| 4.7.2  | Lek Yuen Maternal and Child Health Centre                                                         |
| 4.7.3  | Ma On Shan Maternal and Child Health Centre                                                       |

|              |                                                                                                         |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.7.4        | Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre                                             |
| 4.7.5        | Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre                                                         |
| 4.8.3        | United Christian Nethersole Community Health Service - Kwong Fuk Community Health Centre                |
| <b>4.9.1</b> | <b>Tuen Mun Woman Health Centre</b>                                                                     |
| 4.9.2        | Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre                                                   |
| 4.9.3        | North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre                                                       |
| 4.9.4        | South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre                                                       |
| 4.9.5        | Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre                                                           |
| 4.9.6        | Tsing Yi Maternal and Child Health Centre                                                               |
| 4.9.7        | Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre                                                              |
| 4.9.8        | Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre                                                       |
| 4.9.9        | Yan Oi Maternal and Child Health Centre                                                                 |
| 4.10.4       | The Family Planning Association of Hong Kong - Kwai Fong Youth Health Care Centre                       |
| 4.10.5       | The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic                                         |
| 4.10.6       | The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic                                         |
| 4.10.7       | United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre |
| 4.11.1       | Cheung Chau Maternal and Child Health Centre                                                            |
| 4.11.2       | Mui Wo Maternal and Child Health Centre                                                                 |
| 4.11.3       | Tung Chung Maternal and Child Health Centre                                                             |

महिला स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा वा मातृ तथा बाल स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा प्रदान गरिएका सेवाहरूको केन्द्रिय विवरणको लागि, कृपया परिवार स्वास्थ्य सेवाको वेबसाइटमा <http://s.fhs.gov.hk/yuhx2> सन्दर्भ लिनुहोस् ।

कृपया कुनै पनि सोधपूछका लागि पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा 24-घण्टा जानकारी हटलाइन 2112 9900 लाई कल गर्नुहोस्।





### 2.4 मातृत्व स्वास्थ्य



#### 2.4.1

#### पूर्व-गर्भावस्था जाँच, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार

- उचित प्रसवपूर्व स्याहारले महिलालाई गर्भावस्थासँग सम्बन्धित तनाव र समस्याहरूको सामना गर्न मद्दत गर्दछ। प्रसूतिपूर्व जाँचमा प्रसूति, व्यक्तिगत तथा पारिवारिक चिकित्सा इतिहास लिने, शारीरिक तथा स्त्रीरोग सम्बन्धी जाँच, रगत र पिसाब परीक्षणहरू आदि।
- अस्पताल प्राधिकरण अन्तर्गतका प्रसूति अस्पताल विभागको सहकार्यमा स्वास्थ्य विभाग (DH) अन्तर्गत 27 वटा मातृ तथा बाल स्वास्थ्य केन्द्रहरू (MCHCs) द्वारा गर्भवती महिलाहरूलाई विस्तृत प्रसूतिपूर्व साझेदारी स्याहार कार्यक्रम प्रदान गरेको छ। कार्यक्रमले प्रसवपूर्व कुराकानीका श्रृंखला र कार्यशालाहरूका साथै आवश्यकतामा भएका गर्भवती महिलालाई उचित सामाजिक सेवा संस्थाहरूमा सिफारिस गर्ने सहित गर्भावस्था र डेलिभरीभरि प्रसवपूर्व स्याहार प्रदान गर्दछ।
- डेलिभरीपछि, महिलाको शरीरको प्रणाली गर्भावस्थाभन्दा पहिलेको स्थितिमा फर्किनेछ। यो अवधि सामान्यता छ हप्तासम्मको हुन्छ र यसलाई प्युपेरियम भनिन्छ, यस समयमा उचित स्याहार महत्त्वपूर्ण हुन्छ। स्वास्थ्यलाभ सुनिश्चित गर्नको लागि प्रसवोत्तर चेकअप गरिनुपर्छ।
- DH अन्तर्गत MCHCs ले स्त्री रोगसम्बन्धी जाँच र डेलिभरीपछि लगभग 6 देखि 12 हप्तासम्मको महिलाका लागि परिवार नियोजन बारे परामर्श सहित प्रसवोत्तर चेकअप प्रदान गर्दछ। उपयुक्त भए अनुसार सर्भिकल क्यान्सर परीक्षण पनि प्रदान गर्ने छ। साथै, चिकित्सा कर्मचारीले प्रसवोत्तर महिलाका लागि भावनात्मक मूल्याङ्कन, फलो-अप र सिफारिस प्रदान गर्ने छ जसकारण उनीहरूले सम्भव भएसम्म जीवनका परिवर्तनहरूलाई अनुकूल बनाउन सक्छन्।
- Hong Kong परिवार नियोजन संघले पूर्व-गर्भावस्था चेक-अप र प्रारम्भिक गर्भावस्था मूल्याङ्कन सेवाहरू प्रदान गर्दछ। पूर्ववर्तीले जोडिहरूलाई गर्भावस्थाभन्दा अगाडि उनीहरूको स्वास्थ्य र प्रजनन स्थितिलाई बुझेर बच्चा जन्माउने योजना बनाउने कुरामा मद्दत गर्नुहुन्छ। सामान्य वंशाणुगत रोग पहिचान गर्न र तसर्थ अर्को पुस्ताको स्वास्थ्यको अझ राम्रो सुरक्षा गर्नका लागि परीक्षण सञ्चालन गरिएको हो।

निम्न सरकारी क्लिनिक र गैर-सरकारी संस्थाहरूले पूर्व-गर्भावस्था चेक-अप, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर सेवाहरू प्रदान गर्दछन्

(क्रम सङ्ख्या अनुसार अध्याय 4 मा प्रत्येक संस्थाका विवरणहरू उल्लेख गरिएका छन्)

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                 |
|--------------|----------------------------------------------|
| 4.1.2        | Anne Black Maternal and Child Health Centre  |
| 4.1.3        | Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre |
| 4.1.4        | Chai Wan Maternal and Child Health Centre    |

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                    |
|--------------|-------------------------------------------------|
| 4.1.5        | Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre     |
| 4.1.6        | Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre   |
| 4.1.7        | Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre |

|        |                                                                                             |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.2.8  | Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre                                 |
| 4.2.10 | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic                              |
| 4.2.11 | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre |
| 4.3.3  | Kowloon City Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.3.4  | Kwun Tong Maternal and Child Health Centre                                                  |
| 4.3.5  | Lam Tin Maternal and Child Health Centre                                                    |
| 4.3.6  | Robert Black Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.4.6  | Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre |
| 4.4.7  | The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic                          |
| 4.4.8  | The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic                          |
| 4.5.1  | West Kowloon Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.5.2  | Yaumatei Maternal and Child Health Centre                                                   |
| 4.6.5  | PathFinders Limited                                                                         |
| 4.6.6  | Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre           |
| 4.7.1  | Fanling Maternal and Child Health Centre                                                    |

|        |                                                                 |
|--------|-----------------------------------------------------------------|
| 4.7.2  | Lek Yuen Maternal and Child Health Centre                       |
| 4.7.3  | Ma On Shan Maternal and Child Health Centre                     |
| 4.7.4  | Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre     |
| 4.7.5  | Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre                 |
| 4.9.2  | Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre           |
| 4.9.3  | North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre               |
| 4.9.5  | Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre                   |
| 4.9.6  | Tsing Yi Maternal and Child Health Centre                       |
| 4.9.7  | Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre                      |
| 4.9.8  | Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre               |
| 4.9.9  | Yan Oi Maternal and Child Health Centre                         |
| 4.10.5 | The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic |
| 4.10.6 | The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic |
| 4.11.1 | Cheung Chau Maternal and Child Health Centre                    |
| 4.11.2 | Mui Wo Maternal and Child Health Centre                         |
| 4.11.3 | Tung Chung Maternal and Child Health Centre                     |

निम्न सरकारी क्लिनिक र गैर-सरकारी संस्थाहरूले प्रसवोत्तर सेवा मात्र प्रदान गर्दछन्  
(क्रम सङ्ख्या अनुसार अध्याय 4 मा प्रत्येक संस्थाका विवरणहरू उल्लेख गरिएका छन्)

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                  |
|--------------|-----------------------------------------------|
| 4.3.2        | East Kowloon Maternal and Child Health Centre |
| 4.3.7        | Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre |

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                      |
|--------------|---------------------------------------------------|
| 4.3.8        | Wu York Yu Maternal and Child Health Centre       |
| 4.4.4        | Mental Health Association of Hong Kong            |
| 4.9.4        | South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre |

मातृ तथा बाल स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा प्रदान गरिएका केन्द्रीय विवरणहरूका लागि, कृपया पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा वेबसाइट <http://s.fhs.gov.hk/d5fqm> मा सन्दर्भ लिनुहोस्।

कृपया कुनै पनि सोधपूछका लागि पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा 24-घण्टा जानकारी हटलाइन 2112 9900 लाई कल गर्नुहोस्।





### 2.4.2

### स्तनपान

- शिशुहरूको आदर्शतम वृद्धि र विकासका लागि पोषण प्रदान गर्ने अप्रतिम उपाय भनेको स्तनपान गराउनु हो, विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ले बच्चाहरूलाई पहिलो छ महिनामा पूर्ण रूपमा स्तनपान गराउनुपर्छ र त्यसपछि दुई वर्ष वा सोभन्दा बढी समयसम्म स्तनपान जारी राख्दा बच्चाका पोषणसम्बन्धी आवश्यकताहरू पूरा गर्नका लागि ठोस खानेकुराहरू खुवाउन सुरु गर्नुपर्छ।
- WHO को सिफारिसको प्रतिक्रियामा, स्वास्थ्य विभाग (DH) ले स्तनपान गराउने नीति कार्यान्वयन गरेको छ जसले सबै मातृ तथा बाल स्वास्थ्य केन्द्रहरू (MCHCs) मा स्तनपानलाई प्रवर्द्धन, सहायता र सुरक्षा गर्छ। स्वास्थ्य स्याहार पेशेवरहरूले गर्भवती आमाबुवाहरूलाई व्यक्तिगत परामर्श, समूल छलफलमार्फत र स्तनपान गराउने आमाहरूका लागि मार्गदर्शन र सीप सहायता प्रदान गरेर प्रसवपूर्व सत्रहरूको अवधिमा स्तनपान गराउने सम्बन्धी जानकारी प्रदान गर्दन्। ल्याक्टेसन समस्याहरू भएका आमाहरूलाई पेशेवर सुझाव प्रदान गर्न स्तनपान हटलाइन (3618 7450) सञ्चालनमा छ। तीन वटा MCHC, अर्थात् Sai Ying Pun MCHC, Kowloon City MCHC र Yaumatei MCHC ले Baby-Friendly MCHC को designation attain गरेका छन्।
- पायलट शिशु-मैत्री मातृत्व र बाल स्वास्थ्य केन्द्र (BF-MCHC) उपाधिमा शिशु-मैत्री अस्पताल पहलको भागको रूपमा तीन MCHCs अर्थात् Kowloon City, Sai Ying Pun र Yaumatei MCHCs सहभागी हुन्छन्। जुलाई देखि अगस्ट 2019 सम्म BF-MCHC को रूपमा उहाँहरू पुरस्कृत हुनुभएको थियो र आमाहरूलाई स्तनपान सिद्ध गर्नका लागि बलियो व्यावसायिक सहायताहरू प्रदान गराइएको थियो।

निम्न सरकारी क्लिनिकहरूले स्तनपान कोचिङ सेवाहरू प्रदान गर्छ।

(क्रम सङ्ख्या अनुसार अध्याय 4 मा प्रत्येक संस्थाका विवरणहरू उल्लेख गरिएका छन्)

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                    |
|--------------|-------------------------------------------------|
| 4.1.2        | Anne Black Maternal and Child Health Centre     |
| 4.1.3        | Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre    |
| 4.1.4        | Chai Wan Maternal and Child Health Centre       |
| 4.1.5        | Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre     |
| 4.1.6        | Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre   |
| 4.1.7        | Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre |

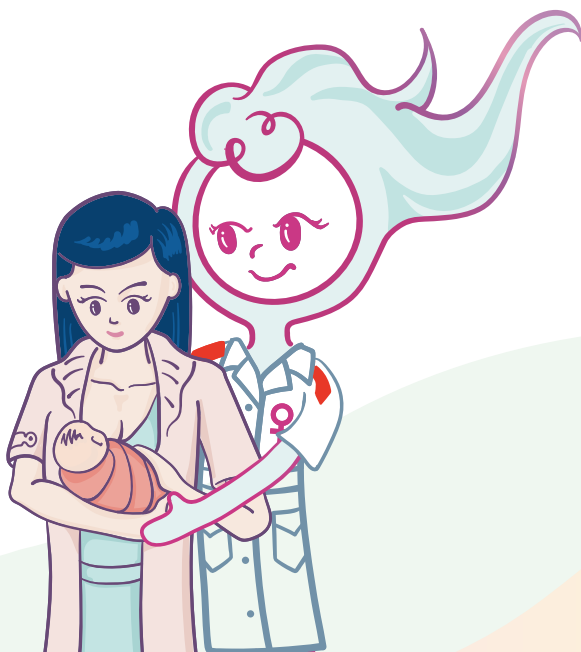
| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                  |
|--------------|-----------------------------------------------|
| 4.3.2        | East Kowloon Maternal and Child Health Centre |
| 4.3.3        | Kowloon City Maternal and Child Health Centre |
| 4.3.4        | Kwun Tong Maternal and Child Health Centre    |
| 4.3.5        | Lam Tin Maternal and Child Health Centre      |
| 4.3.6        | Robert Black Maternal and Child Health Centre |
| 4.3.7        | Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre |

|       |                                                             |
|-------|-------------------------------------------------------------|
| 4.3.8 | Wu York Yu Maternal and Child Health Centre                 |
| 4.5.1 | West Kowloon Maternal and Child Health Centre               |
| 4.5.2 | Yaumatei Maternal and Child Health Centre                   |
| 4.7.1 | Fanling Maternal and Child Health Centre                    |
| 4.7.2 | Lek Yuen Maternal and Child Health Centre                   |
| 4.7.3 | Ma On Shan Maternal and Child Health Centre                 |
| 4.7.4 | Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre |
| 4.7.5 | Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre             |
| 4.9.2 | Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre       |
| 4.9.3 | North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre           |

|        |                                                   |
|--------|---------------------------------------------------|
| 4.9.4  | South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre |
| 4.9.5  | Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre     |
| 4.9.6  | Tsing Yi Maternal and Child Health Centre         |
| 4.9.7  | Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre        |
| 4.9.8  | Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre |
| 4.9.9  | Yan Oi Maternal and Child Health Centre           |
| 4.11.1 | Cheung Chau Maternal and Child Health Centre      |
| 4.11.2 | Mui Wo Maternal and Child Health Centre           |
| 4.11.3 | Tung Chung Maternal and Child Health Centre       |

मातृ तथा बाल स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा प्रदान गरिएका केन्द्रीय विवरणहरूका लागि, कृपया पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा वेबसाइट <http://s.fhs.gov.hk/d5fqm> मा सन्दर्भ लिनुहोस्।

कृपया कुनै पनि सोधपूछका लागि पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा 24-घण्टा जानकारी हटलाइन 2112 9900 लाई कल गर्नुहोस्।





### 2.5

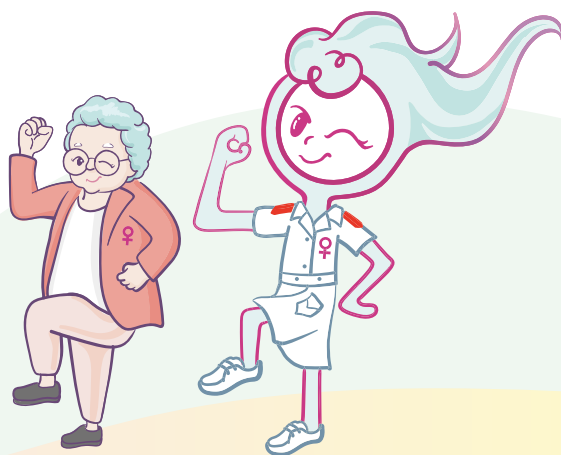
### हड्डी स्वास्थ्य तथा ओस्टियोपोरोसिस

- ओस्टियोपोरोसिस भनेको हड्डीको घनत्वमा कटौती गरेर हड्डीको विशेषताको मेटाबोलिक रोग हो जून प्रयाक्चरले हड्डीको ढाँचा गिरावट र ग्राहकत्वमा नेतृत्व गर्छ। सामान्यमा, ओस्टियोपोरोसिसको कुनै पनि लक्षणहरू हुँदैन तर ओस्टियोपोरोसिससँग सम्बन्धित प्रयाक्चर भएमा प्रयाक्चर भएको ठाउँमा वरिपरी मात्र दुख्न सक्छ।
- ओस्टियोपोरोसिस रोकथामका लागि, बाल्यकाल तथा किशोरावस्थामा अवधिमा बलियो स्वस्थ हड्डी निर्माण गर्नका लागि स्वस्थकर जीवनशैली अपनाउनुपर्छ। यसले पर्याप्त क्याल्सियम तथा भिटामिन D सँग सन्तुलित आहार, घाममा मध्य रूपमा अनावरण गर्ने, नियमित व्यायाम (विशेषगरी तौल वहन व्यायामहरू), सर्वोत्कृष्ट शरीरको तौल कायम राख्ने, धुम्रपान त्याग्नु वा अत्याधिक रक्सी सेवन वा क्याफिनेटेड ड्रिङहरू समावेश गर्छ। यस बाहेक, पूर्वसावधानी उपायसम्बन्धी बुझ्नाले र अपनाउनाले खसेर हुने प्रयाक्चरहरू हुने सम्भावना कम हुने छ।
- आवश्यकतामा परेका मानिसहरूलाई the Family Planning Association of Hong Kong Osteoporosis Clinic र the Well Women Clinics of Kwong Wah Hospital र Tung Wah Group of Hospitals को रूपमा हड्डीको घनत्व मापन, औषधिहरू र फलो-अप सेवाहरू केही गैर-सरकारी संस्थाहरूले पनि प्रदान गर्छन्। उहाँहरूलाई केही सोधपूछ गर्नुपरेमा महिलाहरूले आफ्नो पारिवारिक चिकित्सकलाई परामर्श लिनुपर्छ।
- खाद्य र स्वास्थ्य ब्यूरोद्वारा सेट अप गरिएको, डिस्ट्रिक्ट स्वास्थ्य केन्द्रले (4.12 Kwai Tsing District Health Centre) रोकथाममा ध्यान केन्द्रित हुन लक्ष्य राख्छ। DHC ले प्रमाणमा आधारित उपायहरू मार्फत ओस्टियोपोरोसिस र ओस्टियोपोरोटिक फ्र्याक्चरको प्राथमिक रोकथामलाई प्रवर्द्धन गर्न ध्यान दिने छ जसमा पर्याप्त क्याल्सियम र भिटामिन डि स्तरहरू बारे शिक्षा, नियमित तौल बियरिङ व्यायाम, लड्नबाट रोक्ने र सुर्तीजन्य पदार्थ र अधिक मदिरा नगर्ने कुराहरू पर्दछन्। उच्च जोखिम भएका वृद्ध, मांसपेशी सबलता र सन्तुलन प्रशिक्षण, गतिशीलता सहायतामा सल्लाह र यन्त्रहरूका लागि साथसाथै गृह खतराहरूमा सल्लाह र उपयुक्त भएअनुसार सुरक्षा हस्तक्षेप वा संशोधन प्रदान गरिने छ। अस्पताल प्राधिकरण वा नेटवर्क चिकित्सा विशेषज्ञहरूले फ्र्याक्चर हिप पुनर्सुधार कार्यक्रममा सामेल हुन सन्दर्भ गरिएको बिरामीहरूका लागि, सम्बद्ध स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूको दायरा अनुसारका व्यक्तिगत उपचार सत्रहरू र बारम्बार ढल्ने समस्याहरू रोकथाम गर्ने घर परिवर्तनबारे सुझाव पनि दिइने छ।

निम्न गैर-सरकारी संस्थाहरूले हड्डी स्वास्थ्य र अस्टियोपोरोसिसको बारेमा जानकारी प्रदान गर्छ  
(क्रम सङ्ख्या अनुसार अध्याय 4 मा प्रत्येक संस्थाका विवरणहरू उल्लेख गरिएका छन्)

| क्रम<br>सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                                                                      |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.2.8           | Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre                                       |
| 4.2.9           | The Cancer Crusade Angels Service Society of Hong Kong                                            |
| 4.2.10          | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic                                    |
| 4.2.11          | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre       |
| 4.2.13          | TWGHs Medical Centre (North Point)                                                                |
| 4.4.6           | Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre       |
| 4.4.7           | The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic                                |
| 4.4.8           | The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic                                |
| 4.4.9           | United Christian Nethersole Community Health Service - Bradbury Kwong Tin Community Health Centre |

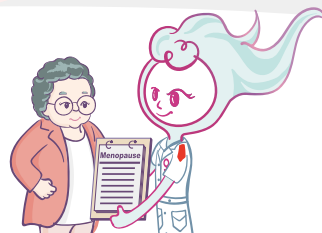
| क्रम<br>सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                                                                            |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.4.10          | United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Wo Lok Community Health Centre       |
| 4.6.4           | Kwong Wah Hospital Well Women Clinic                                                                    |
| 4.6.6           | Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre                       |
| 4.6.8           | United Christian Nethersole Community Health Service - UCN Jordan Health Centre                         |
| 4.8.3           | United Christian Nethersole Community Health Service - Kwong Fuk Community Health Centre                |
| 4.10.5          | The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic                                         |
| 4.10.6          | The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic                                         |
| 4.10.7          | United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre |





## 2.6

## रजोनिवृत्ति



- धेरैजसो महिलाहरू 45 र 55 वर्ष उमेरको बीचमा महिनावारी रोकिने समस्या सहन्छन् र तिनीहरू रोकिने बेलामा बिसन्चो महसुस गर्न सक्छन् वा महिनावारी हुन बन्द हुन सक्छ। स्वस्थ जीवनशैली अपनाउने अतिरिक्त कुरामा, महिनावारी रोकिने समस्याको लक्षणहरू घटाउन हर्मोन प्रतिस्थापन थेरापी प्रयोग गर्न सकिन्छ तर यसका केही साइड इफेक्टहरू छन्। महोलालाई थेरापीको लागि निर्णय लिनु अघि आफ्नो पारिवारिक चिकित्सकहरूसँग परामर्श लिन सुझाव दिइन्छ।

निम्न सरकारी क्लिनिकहरू र गैर-सरकारी संस्थाहरूले महिनावारी रोकिने समस्याको सेवाहरू बारे जानकारी, परामर्श र मूल्याङ्कन प्रदान गर्दछ

(क्रम सङ्ख्या अनुसार अध्याय 4 मा प्रत्येक संस्थाका विवरणहरू उल्लेख गरिएका छन्)

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                                                                |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4.1.1</b> | <b>Chai Wan Woman Health Centre</b>                                                         |
| 4.1.3        | Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre                                                |
| 4.1.6        | Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.2.8        | Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre                                 |
| 4.2.10       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic                              |
| 4.2.11       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre |
| 4.2.13       | TWGHs Medical Centre (North Point)                                                          |
| <b>4.3.1</b> | <b>Lam Tin Woman Health Centre</b>                                                          |
| 4.3.7        | Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.4.6        | Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre |
| 4.4.7        | The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic                          |
| 4.4.8        | The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic                          |

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                                                      |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 4.5.1        | West Kowloon Maternal and Child Health Centre                                     |
| 4.6.4        | Kwong Wah Hospital Well Women Clinic                                              |
| 4.6.6        | Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre |
| 4.7.1        | Fanling Maternal and Child Health Centre                                          |
| 4.7.2        | Lek Yuen Maternal and Child Health Centre                                         |
| 4.7.3        | Ma On Shan Maternal and Child Health Centre                                       |
| 4.7.4        | Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre                       |
| <b>4.9.1</b> | <b>Tuen Mun Woman Health Centre</b>                                               |
| 4.9.4        | South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre                                 |
| 4.9.6        | Tsing Yi Maternal and Child Health Centre                                         |
| 4.10.5       | The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic                   |
| 4.10.6       | The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic                   |

महिला स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा वा मातृ तथा बाल स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा प्रदान गरिएका सेवाहरूको केन्द्रिय विवरणको लागि, कृपया परिवार स्वास्थ्य सेवाको वेबसाइटमा <http://s.fhs.gov.hk/yuhx2> सन्दर्भ लिनुहोस्।

कृपया कुनै पनि सोधपूछका लागि पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा 24-घण्टा जानकारी हटलाइन 2112 9900 लाई कल गर्नुहोस्।

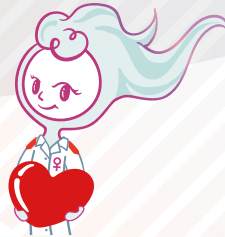






## 2.7

## मानसिक स्वास्थ्य



- स्वास्थ्य विभाग (DH) अन्तर्गतका महिला स्वास्थ्य सेवा (J)WHS को स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञहरूले मनोदशाका अवरोधहरू, वैवाहिक समस्याहरू, ससुराली र बालबालिकासँगको सम्बन्धमा हुने कठिनाइहरू आदि समस्याको सामना गरेका सेवा प्रयोगकर्ताहरू (यो वाक्यमा थोरै परिवर्तनहरू हुन सक्छन्) लाई मूल्याङ्कन, परामर्श र सामूहिक स्वास्थ्य शिक्षा प्रदान गर्छ। सामाजिक सेवाहरूका लागि रिफरल उचित भएअनुसार व्यवस्थित गरिने छ।
- प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर महिलाले धेरै तनावहरू र समायोजनका समस्याहरूको अनुभव गर्ने छन्। DH ले प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तरका समस्याहरूको बारेमा स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी डेलिभर गर्ने र वितरण गर्ने लगायत पेरेनेटल सेवाहरूका लागि मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य केन्द्रहरू (MCHCs) मा उपस्थित हुने सबै महिलालाई सहायता प्रदान गर्दछ जसकारण आमा तथा उनीहरूको परिवार कम चिन्ता र तनावका साथ यो चरणबाट सजिलैसँग निस्कन सक्छन्। स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञले आवश्यकतामा रहेका महिलाको प्रारम्भिक पहिचानलाई सहज बनाउन पेरेनेटल भावनात्मक मूल्याङ्कन पनि प्रदान गर्ने छ जसकारण उचित फलो-अप र रिफरल बनाउन सकिन्छ।
- केही गैर-सरकारी संस्थाहरूले विभिन्न समस्याहरूबाट पीडित भएका महिलालाई मद्दत गर्न मनोवैज्ञानिक परामर्श सेवाहरू पनि प्रदान गर्छ। मानसिक कल्याण र मानसिक स्वास्थ्य बारे थप जानकारीका लागि, कृपया “हामी कुरा गर्न सक्छौं” वेबसाइट <https://shallwetalk.hk/en/> मा सन्दर्भ लिनुहोस्।

निम्न सरकारी क्लिनिकहरू र गैर-सरकारी संस्थाहरूले मानिनसिक स्वास्थ्य र परामर्श सेवाहरूका बारेमा जानकारी प्रदान गर्छ

(क्रम सङ्ख्या अनुसार अध्याय 4 मा प्रत्येक संस्थाका विवरणहरू उल्लेख गरिएका छन्)

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                                        |
|--------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>4.1.1</b> | <b>Chai Wan Woman Health Centre</b>                                 |
| 4.1.2        | Anne Black Maternal and Child Health Centre                         |
| 4.1.3        | Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre                        |
| 4.1.4        | Chai Wan Maternal and Child Health Centre                           |
| 4.1.5        | Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre                         |
| 4.1.6        | Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre                       |
| 4.1.7        | Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre                     |
| 4.1.8        | Chai Wan Social Hygiene Clinic                                      |
| 4.1.9        | Wan Chai Female Social Hygiene Clinic                               |
| 4.2.5        | Hong Kong Federation of Women's Centres - Jockey Club Wah Fu Centre |

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                                                                |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.2.6        | Jockey Club Mental Wellness Project for Women                                               |
| 4.2.8        | Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre                                 |
| 4.2.10       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic                              |
| 4.2.11       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre |
| 4.2.12       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Youth Health Care Centre            |
| <b>4.3.1</b> | <b>Lam Tin Woman Health Centre</b>                                                          |
| 4.3.2        | East Kowloon Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.3.3        | Kowloon City Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.3.4        | Kwun Tong Maternal and Child Health Centre                                                  |

## 2 सेवाहरूको प्रकार

|       |                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.3.5 | Lam Tin Maternal and Child Health Centre                                                    |
| 4.3.6 | Robert Black Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.3.7 | Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.3.8 | Wu York Yu Maternal and Child Health Centre                                                 |
| 4.3.9 | Yung Fung Shee Social Hygiene Clinic                                                        |
| 4.4.3 | Hong Kong Women Christian Council                                                           |
| 4.4.4 | Mental Health Association of Hong Kong                                                      |
| 4.4.6 | Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre |
| 4.4.7 | The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic                          |
| 4.4.8 | The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic                          |
| 4.5.1 | West Kowloon Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.5.2 | Yaumatei Maternal and Child Health Centre                                                   |
| 4.5.3 | Yau Ma Tei Female Social Hygiene Clinic                                                     |
| 4.6.1 | Aids Concern Foundation Limited                                                             |
| 4.6.2 | Hong Kong Single Parents Association                                                        |
| 4.6.3 | Hong Kong Young Women's Christian Association Women Affairs Team                            |
| 4.6.6 | Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre           |
| 4.6.7 | The Family Planning Association of Hong Kong - Mong Kok Youth Health Care Centre            |
| 4.6.8 | United Christian Nethersole Community Health Service - UCN Jordan Health Centre             |
| 4.7.1 | Fanling Maternal and Child Health Centre                                                    |
| 4.7.2 | Lek Yuen Maternal and Child Health Centre                                                   |
| 4.7.3 | Ma On Shan Maternal and Child Health Centre                                                 |

|              |                                                                                                         |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.7.4        | Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre                                             |
| 4.7.5        | Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre                                                         |
| 4.7.6        | Fanling Social Hygiene Clinic                                                                           |
| <b>4.9.1</b> | <b>Tuen Mun Woman Health Centre</b>                                                                     |
| 4.9.2        | Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre                                                   |
| 4.9.3        | North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre                                                       |
| 4.9.4        | South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre                                                       |
| 4.9.5        | Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre                                                           |
| 4.9.6        | Tsing Yi Maternal and Child Health Centre                                                               |
| 4.9.7        | Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre                                                              |
| 4.9.8        | Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre                                                       |
| 4.9.9        | Yan Oi Maternal and Child Health Centre                                                                 |
| 4.9.10       | Tuen Mun Social Hygiene Clinic                                                                          |
| 4.10.4       | The Family Planning Association of Hong Kong - Kwai Fong Youth Health Care Centre                       |
| 4.10.5       | The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic                                         |
| 4.10.6       | The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic                                         |
| 4.10.7       | United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre |
| 4.11.1       | Cheung Chau Maternal and Child Health Centre                                                            |
| 4.11.2       | Mui Wo Maternal and Child Health Centre                                                                 |
| 4.11.3       | Tung Chung Maternal and Child Health Centre                                                             |
| 4.13.1       | Caritas Family Crisis Support Centre                                                                    |
| 4.13.2       | RainLily                                                                                                |
| 4.13.3       | Tung Wah Group of Hospitals CEASE Crisis Centre                                                         |

महिला स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा वा मातृ तथा बाल स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा प्रदान गरिएका सेवाहरूको केन्द्रिय विवरणको लागि, कृपया परिवार स्वास्थ्य सेवाको वेबसाइटमा <http://s.fhs.gov.hk/yuhx2> सन्दर्भ लिनुहोस् ।

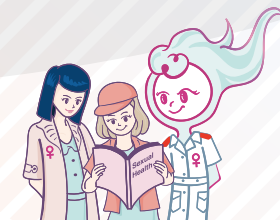
कृपया कुनै पनि सोधपूछका लागि पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा 24-घण्टा जानकारी हटलाइन 2112 9900 लाई कल गर्नुहोस्।





## 2.8

## यौन स्वास्थ्य



- यौन स्वास्थ्य महिलाको महत्वपूर्ण स्वास्थ्य समस्या हो जुन प्रायः नजरअन्दाज गरिन्छ। सुरक्षित यौन जीवनले अनियोजित गर्भावस्थाको सम्भावना, सर्भिकल क्यान्सर र यौन सम्पर्कबाट सर्ने रोगहरू कम हुदाँ एउटा साझेदारसँग स्वस्थ सम्बन्धहरू निर्माण गर्न मद्दत गर्दछ।
- आपतकालिन गर्भनिरोधक ) सेवा घण्टाको समयमा स्वास्थ्य विभाग (DH) को सबै मातृ तथा शिशु स्वास्थ्य केन्द्रहरू (MCHCs) मा प्रदान गरिन्छ। MCHCs/महिला स्वास्थ्य केन्द्रहरू (WHCs) ले पारिवारिक सेवाहरू प्रदान गर्न तिनीहरूको पारिवारिक योजना र महिला स्वास्थ्य सेवा सत्रहरू प्रयोग गर्दछ र विशेषज्ञहरूको आवश्यकतामा महिलालाई सम्बद्ध गर्दछ। यस बाहेक, DH को सामाजिक सरसफाई सेवा (हटलाइन 2150 7370) ले यौनबाट सर्ने संक्रमणहरू भएका वा संदिग्ध मानिसका लागि यौनबाट सर्ने संक्रमणहरूको परीक्षण र उपचार गर्ने, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श दिने, कण्डमको निःशुल्क वितरण गर्ने, तिनीहरूको साझेदारलाई सूचित गरेर बिरामीलाई मद्दत गर्ने, सिफारिसहरू बनाउने साथसाथै तिनीहरूको साझेदारका लागि परीक्षण सेवाहरू प्रदान गर्ने कुराहरू समावेश भएका विभिन्न सेवाहरू प्रदान गर्दछ। DH ले महिलाका लागि सेवाहरूको प्रावधान गर्नका लागि क्लिनिक वा सेवा सत्रहरू निर्दिष्ट गर्दछ र यौन कामदारहरूका लागि सान्दर्भिक परिष्कृत प्रदान गर्दछ।
- हङ्कङको परिवार नियोजन संघले महिलाको यौनिक संक्रामक रोगहरू परीक्षण ( रगत परीक्षण र स्वाब परीक्षहरू) र परामर्श सेवाहरू पनि प्रदान गर्दछ जस्तै यौन कोचिङ र यौन दुष्क्रिया थेरापी।

निम्नलिखित सरकारी क्लिनिक तथा गैर-सरकारी संस्थाहरूले यौन स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी प्रदान गर्दछ (क्रम सङ्ख्या अनुसार अध्याय 4 मा प्रत्येक संस्थाका विवरणहरू उल्लेख गरिएका छन्)

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                    |
|--------------|-------------------------------------------------|
| 4.1.1        | <b>Chai Wan Woman Health Centre</b>             |
| 4.1.2        | Anne Black Maternal and Child Health Centre     |
| 4.1.3        | Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre    |
| 4.1.4        | Chai Wan Maternal and Child Health Centre       |
| 4.1.5        | Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre     |
| 4.1.6        | Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre   |
| 4.1.7        | Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre |
| 4.1.8        | Chai Wan Social Hygiene Clinic*                 |
| 4.1.9        | Wan Chai Female Social Hygiene Clinic*          |

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                                                                |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.2.7        | Mother's Choice                                                                             |
| 4.2.8        | Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre                                 |
| 4.2.10       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic                              |
| 4.2.11       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre |
| 4.2.12       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Youth Health Care Centre            |
| 4.3.1        | <b>Lam Tin Woman Health Centre</b>                                                          |
| 4.3.2        | East Kowloon Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.3.3        | Kowloon City Maternal and Child Health Centre                                               |

## 2 सेवाहरूको प्रकार

|       |                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.3.4 | Kwun Tong Maternal and Child Health Centre                                                  |
| 4.3.5 | Lam Tin Maternal and Child Health Centre                                                    |
| 4.3.6 | Robert Black Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.3.7 | Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.3.8 | Wu York Yu Maternal and Child Health Centre                                                 |
| 4.3.9 | Yung Fung Shee Social Hygiene Clinic*                                                       |
| 4.4.3 | Hong Kong Women Christian Council                                                           |
| 4.4.5 | Mother's Choice                                                                             |
| 4.4.6 | Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre |
| 4.4.7 | The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic                          |
| 4.4.8 | The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic                          |
| 4.5.1 | West Kowloon Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.5.2 | Yaumatei Maternal and Child Health Centre                                                   |
| 4.5.3 | Yau Ma Tei Female Social Hygiene Clinic*                                                    |
| 4.6.1 | Aids Concern Foundation Limited                                                             |
| 4.6.6 | Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre           |
| 4.6.7 | The Family Planning Association of Hong Kong - Mong Kok Youth Health Care Centre            |
| 4.7.1 | Fanling Maternal and Child Health Centre                                                    |
| 4.7.2 | Lek Yuen Maternal and Child Health Centre                                                   |
| 4.7.3 | Ma On Shan Maternal and Child Health Centre                                                 |

|              |                                                                                   |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 4.7.4        | Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre                       |
| 4.7.5        | Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre                                   |
| 4.7.6        | Fanling Social Hygiene Clinic*                                                    |
| <b>4.9.1</b> | <b>Tuen Mun Woman Health Centre</b>                                               |
| 4.9.2        | Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre                             |
| 4.9.3        | North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre                                 |
| 4.9.4        | South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre                                 |
| 4.9.5        | Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre                                     |
| 4.9.6        | Tsing Yi Maternal and Child Health Centre                                         |
| 4.9.7        | Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre                                        |
| 4.9.8        | Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre                                 |
| 4.9.9        | Yan Oi Maternal and Child Health Centre                                           |
| 4.9.10       | Tuen Mun Social Hygiene Clinic*                                                   |
| 4.10.4       | The Family Planning Association of Hong Kong - Kwai Fong Youth Health Care Centre |
| 4.10.5       | The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic                   |
| 4.10.6       | The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic                   |
| 4.11.1       | Cheung Chau Maternal and Child Health Centre                                      |
| 4.11.2       | Mui Wo Maternal and Child Health Centre                                           |
| 4.11.3       | Tung Chung Maternal and Child Health Centre                                       |
| 4.13.2       | RainLily                                                                          |

★ महिलाका लागि सेवाहरूको प्रावधान गर्नका लागि क्लिनिक वा सेवा सत्रहरू निर्दिष्ट गर्दछ।  
यी क्लिनिकहरूले यौन कामदारहरूका लागि परिष्कृत सेवाहरू पनि प्रदान गर्दछन्।

महिला स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा वा मातृ तथा बाल स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा प्रदान गरिएका सेवाहरूको केन्द्रीय विवरणको लागि, कृपया परिवार स्वास्थ्य सेवाको वेबसाइटमा <http://s.fhs.gov.hk/yuhx2> सन्दर्भ लिनुहोस्।

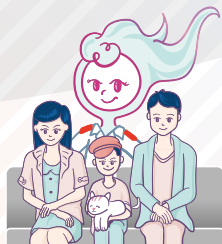
कृपया कुनै पनि सोधपूछका लागि पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा 24-घण्टा जानकारी हटलाइन 2112 9900 लाई कल गर्नुहोस्।





## 2.9

## परिवार नियोजन



- परिवार नियोजन व्यक्तिगत तथा पारिवारिक स्वास्थ्य र खुशी सुनिश्चित गर्ने महत्त्वपूर्ण तत्त्व हो। परिवार नियोजनको प्रचारले अनियोजित गर्भावस्था र त्यहाँबाट उत्पन्न हुने सम्बन्धित समस्याहरू बेवास्ता गर्दा खुशी परिवारका लागि राम्रो आधार बनाउन मद्दत गर्न सक्छ।
- मातृ तथा बाल स्वास्थ्य केन्द्रहरूको विभागले बच्चा जन्माउने उमेर भएका महिलाहरूलाई बालबालिकाको संख्या र अन्तराल बारे स्वतन्त्र रूपमा र जिम्मेवारीका साथ निर्णय गर्न सक्षम बनाउनको लागि परिवार नियोजन सेवाहरू प्रदान गर्दछ। कण्डम, गर्भनिरोधक चक्की, गर्भनिरोधक सुई, तामाले बेरिएका इन्ट्रायुटेराइन यन्त्र, आपतकालीन गर्भनिरोधक चक्की र स्पर्मसाइड (उदाहरण, फोमिड ट्याब्लेटजस्तै) सहित उपयुक्त गर्भनिरोधक विधिहरूलाई आवश्यक भएका व्यक्ति अनुसार स्वास्थ्य स्याहार पेशेवरहरूद्वारा निर्धारित गरिन्छ। विशेषज्ञ परामर्शका लागि सुझाव र सिफारिसहरूलाई प्रजनन क्षमतामा कमी भएका महिलाहरूका लागि व्यवस्था गर्न सकिन्छ वा गर्भावस्थाको स्टेरिलाइजेसन वा समाप्तिबारे विचार गर्न सकिन्छ।
- Hong Kong को परिवार नियोजन संघले जोडीहरूलाई उनीहरूको व्यक्तिगत स्वास्थ्य र वित्तिया अवस्था, आवश्यकता र अपेक्षाहरू अनुसार उपयुक्त र प्रभावकारी गर्भनिरोधक विधिद्वारा पारिवारिक योजना पूरा गर्नका लागि मार्गदर्शक र प्रोत्साहन गर्ने छ। गर्भनिरोधक सेवाहरू बाहेक, यसले गर्भावस्था परीक्षण र आपतकालीन गर्भ निरोधक सेवाहरू पनि प्रदान गर्दछ। यस बाहेक, महिलाले Hong Kong को परिवार नियोजन संघमा स्थानीय एनेस्थेसिया र सान्दर्भिक परामर्श सेवाहरूसँग गर्भावस्था समाप्तिका लागि कानूनी शल्यक्रिया प्राप्त गर्न सक्छन्।

निम्नलिखित सरकारी क्लिनिक र गैर-सरकारी संस्थाहरूले परिवार नियोजन सेवाहरू प्रदान गर्छन्  
(क्रम सङ्ख्या अनुसार अध्याय 4 मा प्रत्येक संस्थाका विवरणहरू उल्लेख गरिएका छन्)

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                        |
|--------------|-----------------------------------------------------|
| 4.1.2        | Anne Black Maternal and Child Health Centre         |
| 4.1.3        | Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre        |
| 4.1.4        | Chai Wan Maternal and Child Health Centre           |
| 4.1.5        | Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre         |
| 4.1.6        | Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre       |
| 4.1.7        | Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre     |
| 4.2.1        | Caritas Integrated Family Service Centre - Aberdeen |

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                                                                |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.2.2        | Caritas Integrated Family Service Centre - Shaukeiwan                                       |
| 4.2.7        | Mother's Choice                                                                             |
| 4.2.8        | Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre                                 |
| 4.2.10       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic                              |
| 4.2.11       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre |
| 4.2.12       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Youth Health Care Centre            |

## 2 सेवाहरूको प्रकार

|       |                                                                                             |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.3.3 | Kowloon City Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.3.4 | Kwun Tong Maternal and Child Health Centre                                                  |
| 4.3.5 | Lam Tin Maternal and Child Health Centre                                                    |
| 4.3.6 | Robert Black Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.3.7 | Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.3.8 | Wu York Yu Maternal and Child Health Centre                                                 |
| 4.4.1 | Caritas Integrated Family Service Centre – Tung Tau (Wong Tai Sin South West)               |
| 4.4.5 | Mother's Choice                                                                             |
| 4.4.6 | Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre |
| 4.4.7 | The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic                          |
| 4.4.8 | The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic                          |
| 4.5.1 | West Kowloon Maternal and Child Health Centre                                               |
| 4.5.2 | Yaumatei Maternal and Child Health Centre                                                   |
| 4.6.5 | PathFinders Limited                                                                         |
| 4.6.6 | Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre           |
| 4.6.7 | The Family Planning Association of Hong Kong - Mong Kok Youth Health Care Centre            |
| 4.7.1 | Fanling Maternal and Child Health Centre                                                    |
| 4.7.2 | Lek Yuen Maternal and Child Health Centre                                                   |
| 4.7.3 | Ma On Shan Maternal and Child Health Centre                                                 |

|        |                                                                                   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 4.7.4  | Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre                       |
| 4.7.5  | Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre                                   |
| 4.8.1  | Caritas Dr. & Mrs. Olinto de Sousa Integrated Family Service Centre               |
| 4.8.2  | Caritas Integrated Family Service Centre – Fanling                                |
| 4.9.2  | Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre                             |
| 4.9.3  | North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre                                 |
| 4.9.5  | Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre                                     |
| 4.9.6  | Tsing Yi Maternal and Child Health Centre                                         |
| 4.9.7  | Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre                                        |
| 4.9.8  | Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre                                 |
| 4.9.9  | Yan Oi Maternal and Child Health Centre                                           |
| 4.10.1 | Caritas Integrated Family Service Centre – Tin Shui Wai                           |
| 4.10.2 | Caritas Integrated Family Service Centre – Tsuen Wan (East)                       |
| 4.10.3 | Caritas Integrated Family Service Centre – Tuen Mun                               |
| 4.10.4 | The Family Planning Association of Hong Kong - Kwai Fong Youth Health Care Centre |
| 4.10.5 | The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic                   |
| 4.10.6 | The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic                   |
| 4.11.1 | Cheung Chau Maternal and Child Health Centre                                      |
| 4.11.2 | Mui Wo Maternal and Child Health Centre                                           |
| 4.11.3 | Tung Chung Maternal and Child Health Centre                                       |

मातृ तथा बाल स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा प्रदान गरिएका केन्द्रीय विवरणहरूका लागि, कृपया पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा वेबसाइट <http://s.fhs.gov.hk/d5fqm> मा सन्दर्भ लिनुहोस्।

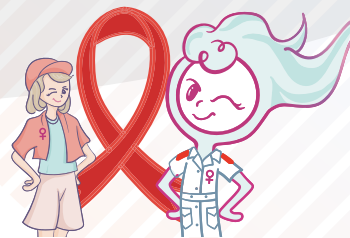
कृपया कुनै पनि सोधपूछका लागि पारिवारिक स्वास्थ्य सेवा 24-घण्टा जानकारी हटलाइन 2112 9900 लाई कल गर्नुहोस्।





## 2.10

## एचआईवी परीक्षण



- एचआईवी भएका धेरैजसो मानिसहरूमा लक्षणहरू वा संकेतहरू हुँदैन, त्यसकारण व्यक्तिमा भाइरस छ वा छैन देखावटबाट भन्न सकिँदैन। यसलाई पुष्टि गर्ने तरिका एचआईवी एन्टीबडी जाँचद्वारा मात्र हो।
- गर्भावस्था, डेलीभरि वा स्तनपानको अवधिमा एचआईवी संक्रमित आमाबाट उहाँको बच्चाको सार्न सक्छ। हस्तक्षेप बिना, संक्रमित आमाबाट उहाँको बच्चाको सार्ने दर 15 देखि 40% हुन्छ। दर गर्भावस्थाको पाठ्यक्रममा, डेलीभरीको अवधिमा र जन्मपछि बच्चाको दिइएको प्रभावकारी उपचार र रोकथामसँग 1-2% ले घट्न सक्छ।
- एचआईवी एन्टीबडी जाँचहरू स्वास्थ्य विभाग (DH) र कहीं गैर-सरकारी संस्थाहरूद्वारा प्रदान गरिएको छ। डेलीभरी हुनुअघि गर्भवती महिलाले आफ्नो एचआईवी अवस्था थाहा पाउन महत्वपूर्ण हुन्छ। Hong Kong मा, प्रसवपूर्व जाँचमा सबै गर्भवती महिलाहरूलाई नियमित रूपमा एचआईवी परीक्षण गरिएको हुन्छ। त्यसैले, डेलीभर हुन लागेका र अझसम्म आफ्नो एचआईवी अवस्था थाहा नभएको कुनै पनि महिलाको लागि, द्रुत एचआईवी परीक्षण जसले मात्र मिनेटमा तुरुन्तै थाहा दिन्छ जसकारण बच्चाको बचाउन उपयुक्त कदमहरू चाल्न सकिन्छ। असुरक्षित यौन सम्पर्क भएका महिलाहरूको लागि पनि, यौनसम्पर्कबाट सार्ने संक्रामक रोगहरू वा नशालु पदार्थहरूको सुइ लिन साझा गरिएका निडलहरू प्रारम्भिक रूपमा जाँच गराउनुपर्छ।
- DH 2780 2211 को AIDS हटलाइन डायल गर्नुहोस् - नर्स-परामर्शले तपाईंको लागि अपोइन्टमेन्ट बनाउने छ। परीक्षण सेवा निःशुल्क, नामरहित र गोपनीय छ।

निम्न सरकारी क्लिनिकहरू र गैर-सरकारी संस्थाहरूले एचआईवी परीक्षण प्रदान गर्छ

(क्रम सङ्ख्या अनुसार अध्याय 4 मा प्रत्येक संस्थाका विवरणहरू उल्लेख गरिएका छन्)

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                                                                |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1.8        | Chai Wan Social Hygiene Clinic                                                              |
| 4.1.9        | Wan Chai Female Social Hygiene Clinic                                                       |
| 4.2.3        | Hong Kong AIDS Foundation                                                                   |
| 4.2.10       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic                              |
| 4.2.11       | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre |
| 4.3.9        | Yung Fung Shee Social Hygiene Clinic                                                        |
| 4.4.7        | The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic                          |

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                                                       |
|--------------|--------------------------------------------------------------------|
| 4.4.8        | The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic |
| 4.5.3        | Yau Ma Tei Female Social Hygiene Clinic                            |
| 4.6.1        | Aids Concern Foundation Limited                                    |
| 4.7.6        | Fanling Social Hygiene Clinic                                      |
| 4.9.10       | Tuen Mun Social Hygiene Clinic                                     |
| 4.10.5       | The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic    |
| 4.10.6       | The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic    |



### 2.11

### सरूवा रोगहरू

- सरूवा रोगहरूबाट बच्नको लागि व्यक्तिगत सरसफाइ कायम राख्न महत्त्वपूर्ण छ। हामीले हाम्रो हात बारम्बार र राम्रोसँग धुनुपर्छ, राम्रो खाद्य स्वच्छताको पालना गर्नुपर्छ र नियमित रूपमा व्यायाम गर्नुपर्छ। यसका साथै, वातावरणीय सरसफाइ र स्वास्थ्य निकट रूपमा सम्बन्धित छन्। त्यसैगरी, हामीले निजी र सार्वजनिक दुवै स्थानहरू सफा राख्नुपर्छ, घरमा राम्रो भेन्टिलेसन सुनिश्चित गर्नुपर्छ, आफ्नो घर र सामान्य सुविधाहरू सधैं सफा राख्नुपर्छ र फोहोरलाई सही तरिकाले फालिएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुपर्छ।
- स्वास्थ्य विभाग (DH) को (स्वास्थ्य संरक्षण विभाग) Centre for Health Protection (CHP) ले सरूवा रोगहरूबारे नविनतम स्वास्थ्य सुझाव, भाइरस परीक्षण सेवाबारे जानकारी, सर्वसाधारणलाई संक्रमणबाट बच्ने सुझाव, संस्थाहरू र व्यवसायहरू, इन्फेक्सन कन्ट्रोल कर्नर, साथसाथै प्रचलित सरूवा रोगहरूमा प्रतिक्रिया स्तर, इत्यादि सहित सरूवा रोगहरूबारे महत्त्वपूर्ण जानकारीको शृङ्खला प्रदान गर्छ। विवरणहरूका लागि, कृपया CHP को वेबसाइट [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk) मा जानुहोस् वा DH को स्वास्थ्य शिक्षाको इन्फोलाइनलाई 2833 0111 मा कल गर्नुहोस्।







## 2.12

## मेथाडोन उपचार



- हिरोइन एउटा ओइपोइड हो। हिरोइन दुर्व्यसनीले स्वास्थ्यमा दीर्घकालीन प्रभाव पर्छ, जस्तै तल, वापसी लक्षणहरूको देखिनु, नसामा क्षति पुग्नु, महिलामा महिनावारी समस्याहरू (बाँझोपन पनि निम्ताउने) तौल घट्ने, कुपोषण, यौन इच्छा कम हुनु, इन्डोकार्डियमको सङ्क्रमण र हृदय भल्वहरू, खराब दाँतहरू र कब्जियत। ओपिओइडको अधिक मात्राले मृत्यु निम्ताउन सक्छ।
- मेथाडोन उपचार कार्यक्रम अन्तर्गत, औषधि दुर्व्यसन गर्नेहरू हरेक दिन मेथाडोन क्लिनिकमा जान्छन् जहाँ तिनीहरूले हिरोइन-मुक्त राज्य प्राप्त गर्न, त्यसद्वारा राम्रो कार्य वा व्यवहार गर्न सक्षम हुनको लागि मेथाडोनको पर्याप्त मात्रा लिन्छ।
- मेथाडोन क्लिनिकहरूका सेवाहरूमा चिकित्सा मूल्याङ्कन र स्वास्थ्य शिक्षा, सुधार र डेटोक्सिफिकेसन थेरापीको लागि मेथाडोनको वितरण, सामाजिक कार्यकर्ताहरूद्वारा मार्गदर्शन र परामर्श र उपयुक्त भए अनुसार अन्य औषधि उपचार सेवा निकायहरूको रिफरल पर्दछन्।

निम्न सरकारी क्लिनिकहरूले मेथाडोन उपचार उपलब्ध गराउँछ

(क्रम सङ्ख्या अनुसार अध्याय 4 मा प्रत्येक संस्थाका विवरणहरू उल्लेख गरिएका छन्)

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                    |
|--------------|---------------------------------|
| 4.1.10       | Aberdeen Methadone Clinic       |
| 4.1.11       | Eastern Street Methadone Clinic |
| 4.1.12       | Shau Kei Wan Methadone Clinic   |
| 4.1.13       | Violet Peel Methadone Clinic    |
| 4.3.10       | Kwun Tong Methadone Clinic      |
| 4.3.11       | Ngau Tau Kok Methadone Clinic   |
| 4.3.12       | Robert Black Methadone Clinic   |
| 4.3.13       | Wu York Yu Methadone Clinic     |
| 4.5.4        | Ho Man Tin Methadone Clinic     |

| क्रम सङ्ख्या | संस्थाको नाम                       |
|--------------|------------------------------------|
| 4.5.5        | Hung Hom Methadone Clinic          |
| 4.5.6        | Sham Shui Po Methadone Clinic      |
| 4.5.7        | Yau Ma Tei Methadone Clinic        |
| 4.7.7        | Sha Tin (Tai Wai) Methadone Clinic |
| 4.7.8        | Shek Wu Hui Methadone Clinic       |
| 4.7.9        | Tai Po Methadone Clinic            |
| 4.9.11       | Lady Trench Methadone Clinic       |
| 4.9.12       | Tuen Mun Methadone Clinic          |
| 4.9.13       | Yuen Long Methadone Clinic         |
| 4.11.4       | Cheung Chau Methadone Clinic       |

## महिला स्वास्थ्य तथा सहायता सेवाहरूको सारांश - Hong Kong द्वीप

| क्रम सङ्ख्या. | सेवाहरू                                                                                     | कोलोरेक्टल क्यान्सर परीक्षण कार्यक्रम | स्तन स्वास्थ्य | गर्भाशय क्यान्सर परीक्षण | प्रसवपूर्व तथा प्रसवोत्तर स्याहार | स्तन-खानपिन |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------------------|-----------------------------------|-------------|
| 4.1.1         | <b>Chai Wan Woman Health Centre</b>                                                         |                                       | √ <sup>1</sup> | √                        |                                   |             |
| 4.1.2         | Anne Black Maternal and Child Health Centre                                                 |                                       |                | √                        | √                                 | √           |
| 4.1.3         | Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre                                                |                                       | √ <sup>1</sup> | √                        | √                                 | √           |
| 4.1.4         | Chai Wan Maternal and Child Health Centre                                                   |                                       |                | √                        | √                                 | √           |
| 4.1.5         | Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre                                                 |                                       |                | √                        | √                                 | √           |
| 4.1.6         | Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre                                               |                                       | √ <sup>1</sup> | √                        | √                                 | √           |
| 4.1.7         | Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre                                             |                                       |                | √                        | √                                 | √           |
| 4.1.8         | Chai Wan Social Hygiene Clinic                                                              |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.1.9         | Wan Chai Female Social Hygiene Clinic                                                       |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.2.1         | Caritas Integrated Family Service Centre - Aberdeen                                         |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.2.2         | Caritas Integrated Family Service Centre - Shaukeiwan                                       |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.2.3         | Hong Kong AIDS Foundation                                                                   |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.2.4         | Hong Kong Breast Cancer Foundation                                                          |                                       | √              |                          |                                   |             |
| 4.2.5         | Hong Kong Federation of Women's Centres - Jockey Club Wah Fu Centre                         |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.2.6         | Jockey Club Mental Wellness Project for Women                                               |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.2.7         | Mother's Choice                                                                             |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.2.8         | Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre                                 | √                                     | √              | √                        | √                                 |             |
| 4.2.9         | The Cancer Crusade Angels Service Society of Hong Kong                                      |                                       | √              |                          |                                   |             |
| 4.2.10        | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Clinic                              |                                       | √              | √                        | √                                 |             |
| 4.2.11        | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre |                                       | √              | √                        | √                                 |             |
| 4.2.12        | The Family Planning Association of Hong Kong - Wan Chai Youth Health Care Centre            |                                       |                | √                        |                                   |             |
| 4.2.13        | TWGHs Medical Centre (North Point)                                                          | √                                     | √              | √                        |                                   |             |

1 अहिले, WHS ले चिकित्सा मूल्याङ्कनपछि स्तन क्यान्सर विकसित हुने उच्च जोखिम भएका महिलाहरूका लागि म्यामोग्राफी परीक्षण प्रदान गरेको छ।

2 प्रसवोत्तर स्याहार सेवाको लागि मात्र

3 अन्य (कृपया संस्थाको क्रम सङ्ख्या अनुसार विवरणहरूका लागि अध्याय 4 को सन्दर्भ लिनुहोस्)

4 सरकारी क्लिनिकहरूद्वारा प्रदान गरिएको मेथाडोन उपचारको विवरणहरूका लागि, कृपया अध्याय 2 को 2. 21 को सन्दर्भ लिनुहोस्

| हड्डी स्वास्थ्य तथा ऑस्टियोपोरोसिस | रजोनिवृत्ति | मानसिक स्वास्थ्य | यौन स्वास्थ्य | परिवार नियोजन | एचआइभी परीक्षण | सर्वा रोगहरू | मेथा-डोन उपचार <sup>4</sup> | अन्य                                           |
|------------------------------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|------------------------------------------------|
|                                    | √           | √                | √             |               |                |              |                             |                                                |
|                                    |             | √                | √             | √             |                |              |                             |                                                |
|                                    | √           | √                | √             | √             |                |              |                             |                                                |
|                                    |             | √                | √             | √             |                |              |                             |                                                |
|                                    |             | √                | √             | √             |                |              |                             |                                                |
|                                    | √           | √                | √             | √             |                |              |                             |                                                |
|                                    |             | √                | √             | √             |                |              |                             |                                                |
|                                    |             | √                | √             |               | √              |              |                             |                                                |
|                                    |             | √                | √             |               | √              |              |                             |                                                |
|                                    |             |                  |               | √             |                |              |                             |                                                |
|                                    |             |                  |               | √             |                |              |                             |                                                |
|                                    |             |                  |               |               | √              |              |                             |                                                |
|                                    |             |                  |               |               |                |              |                             |                                                |
|                                    |             | √                |               |               |                |              |                             | (चिनियाँ सेवा मात्र प्रदान गरिने छ) $\sqrt{3}$ |
|                                    |             | √                |               |               |                |              |                             |                                                |
|                                    |             |                  | √             | √             |                |              |                             |                                                |
| √                                  | √           | √                | √             | √             |                |              |                             |                                                |
| √                                  |             |                  |               |               |                |              |                             | (चिनियाँ सेवा मात्र प्रदान गरिने छ) $\sqrt{3}$ |
| √                                  | √           | √                | √             | √             | √              |              |                             |                                                |
| √                                  | √           | √                | √             | √             | √              |              |                             |                                                |
|                                    |             | √                | √             | √             |                |              |                             |                                                |
| √                                  | √           |                  |               |               |                |              |                             |                                                |

#### महिला स्वास्थ्य तथा सहायता सेवाहरूको सारांश - कोलून पूर्वी क्षेत्र

| क्रम सङ्ख्या. | सेवाहरू                                                                                           | कोलोरेक्टल क्यान्सर परीक्षण कार्यक्रम | स्तन स्वास्थ्य | गर्भाशय क्यान्सर परीक्षण | प्रसवपूर्व तथा प्रसवोत्तर स्याहार | स्तन-खानपिन |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------------------|-----------------------------------|-------------|
| 4.3.1         | <b>Lam Tin Woman Health Centre</b>                                                                |                                       | √ <sup>1</sup> | √                        |                                   |             |
| 4.3.2         | East Kowloon Maternal and Child Health Centre                                                     |                                       |                | √                        | √ <sup>2</sup>                    | √           |
| 4.3.3         | Kowloon City Maternal and Child Health Centre                                                     |                                       |                | √                        | √                                 | √           |
| 4.3.4         | Kwun Tong Maternal and Child Health Centre                                                        |                                       |                | √                        | √                                 | √           |
| 4.3.5         | Lam Tin Maternal and Child Health Centre                                                          |                                       |                | √                        | √                                 | √           |
| 4.3.6         | Robert Black Maternal and Child Health Centre                                                     |                                       |                | √                        | √                                 | √           |
| 4.3.7         | Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre                                                     |                                       | √ <sup>1</sup> | √                        | √ <sup>2</sup>                    | √           |
| 4.3.8         | Wu York Yu Maternal and Child Health Centre                                                       |                                       |                | √                        | √ <sup>2</sup>                    | √           |
| 4.3.9         | Yung Fung Shee Social Hygiene Clinic                                                              |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.4.1         | Caritas Integrated Family Service Centre – Tung Tau (Wong Tai Sin South West)                     |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.4.2         | Hong Kong Breast Cancer Foundation                                                                |                                       | √              |                          |                                   |             |
| 4.4.3         | Hong Kong Women Christian Council                                                                 |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.4.4         | Mental Health Association of Hong Kong                                                            |                                       |                |                          | √ <sup>2</sup>                    |             |
| 4.4.5         | Mother's Choice                                                                                   |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.4.6         | Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre       | √                                     | √              | √                        | √                                 |             |
| 4.4.7         | The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic                                |                                       | √              | √                        | √                                 |             |
| 4.4.8         | The Family Planning Association of Hong Kong - Wong Tai Sin Clinic                                |                                       | √              | √                        | √                                 |             |
| 4.4.9         | United Christian Nethersole Community Health Service - Bradbury Kwong Tin Community Health Centre | √                                     |                | √                        |                                   |             |
| 4.4.10        | United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Wo Lok Community Health Centre | √                                     |                | √                        |                                   |             |

1 अहिले, WHS ले चिकित्सा मूल्याङ्कनपछि स्तन क्यान्सर विकसित हुने उच्च जोखिम भएका महिलाहरूका लागि म्यामोग्राफी परीक्षण प्रदान गरेको छ।

2 प्रसवोत्तर स्याहार सेवाको लागि मात्र

3 अन्य (कृपया संस्थाको क्रम सङ्ख्या अनुसार विवरणहरूका लागि अध्याय 4 को सन्दर्भ लिनुहोस्)

4 सरकारी क्लिनिकहरूद्वारा प्रदान गरिएको मेथाडोन उपचारको विवरणहरूका लागि, कृपया अध्याय 2 को 2. 21 को सन्दर्भ लिनुहोस्

| हड्डी स्वास्थ्य तथा ऑस्टियोपोरोसिस | रजोनिवृत्ति | मानसिक स्वास्थ्य | यौन स्वास्थ्य | परिवार नियोजन | एचआइभी परीक्षण | सर्खा रोगहरू | मेथा-डोन उपचार <sup>4</sup> | अन्य           |
|------------------------------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|----------------|
|                                    | √           | √                | √             |               |                |              |                             |                |
|                                    |             | √                | √             |               |                |              |                             |                |
|                                    |             | √                | √             | √             |                |              |                             |                |
|                                    |             | √                | √             | √             |                |              |                             |                |
|                                    |             | √                | √             | √             |                |              |                             |                |
|                                    | √           | √                | √             | √             |                |              |                             |                |
|                                    |             | √                | √             | √             |                |              |                             |                |
|                                    |             | √                | √             |               | √              |              |                             |                |
|                                    |             |                  |               | √             |                |              |                             |                |
|                                    |             |                  |               |               |                |              |                             |                |
|                                    |             | √                | √             |               |                |              |                             |                |
|                                    |             | √                |               |               |                |              |                             |                |
|                                    |             |                  | √             | √             |                |              |                             |                |
| √                                  | √           | √                | √             | √             |                |              |                             |                |
| √                                  | √           | √                | √             | √             | √              |              |                             |                |
| √                                  | √           | √                | √             | √             | √              |              |                             |                |
| √                                  |             |                  |               |               |                |              |                             |                |
| √                                  |             |                  |               |               |                |              |                             | √ <sup>3</sup> |

#### महिला स्वास्थ्य तथा सहायता सेवाहरूको सारांश - कोलून पश्चिम क्षेत्र

| क्रम सङ्ख्या. | सेवाहरू                                                                           | कोलोरेक्टल क्यान्सर परीक्षण कार्यक्रम | स्तन स्वास्थ्य | गर्भाशय क्यान्सर परीक्षण | प्रसवपूर्व तथा प्रसवोत्तर स्याहार | स्तन-खानपिन |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------------------|-----------------------------------|-------------|
| 4.5.1         | West Kowloon Maternal and Child Health Centre                                     |                                       | √ <sup>1</sup> | √                        | √                                 | √           |
| 4.5.2         | Yaumatei Maternal and Child Health Centre                                         |                                       |                | √                        | √                                 | √           |
| 4.5.3         | Yau Ma Tei Female Social Hygiene Clinic                                           |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.6.1         | Aids Concern Foundation Limited                                                   |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.6.2         | Hong Kong Single Parents Association                                              |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.6.3         | Hong Kong Young Women's Christian Association Women Affairs Team                  |                                       | √              |                          |                                   |             |
| 4.6.4         | Kwong Wah Hospital Well Women Clinic                                              | √                                     | √              | √                        |                                   |             |
| 4.6.5         | PathFinders Limited                                                               |                                       |                |                          | √                                 |             |
| 4.6.6         | Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre | √                                     | √              | √                        | √                                 |             |
| 4.6.7         | The Family Planning Association of Hong Kong - Mong Kok Youth Health Care Centre  |                                       |                | √                        |                                   |             |
| 4.6.8         | United Christian Nethersole Community Health Service - UCN Jordan Health Centre   | √                                     |                | √                        |                                   |             |

1 अहिले, WHS ले चिकित्सा मूल्याङ्कनपछि स्तन क्यान्सर विकसित हुने उच्च जोखिम भएका महिलाहरूका लागि म्यामोग्राफी परीक्षण प्रदान गरेको छ।

2 प्रसवोत्तर स्याहार सेवाको लागि मात्र

3 अन्य (कृपया संस्थाको क्रम सङ्ख्या अनुसार विवरणहरूका लागि अध्याय 4 को सन्दर्भ लिनुहोस्)

4 सरकारी क्लिनिकहरूद्वारा प्रदान गरिएको मेथाडोन उपचारको विवरणहरूका लागि, कृपया अध्याय 2 को 2. 21 को सन्दर्भ लिनुहोस्

| हड्डी स्वास्थ्य तथा ऑस्टियोपोरोसिस | रजोनिवृत्ति | मानसिक स्वास्थ्य | यौन स्वास्थ्य | परिवार नियोजन | एचआइभी परीक्षण | सरूवा रोगहरू | मेथा-डोन उपचार <sup>4</sup> | अन्य                                                                                            |
|------------------------------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | √           | √                | √             | √             |                |              |                             |                                                                                                 |
|                                    |             | √                | √             | √             |                |              |                             |                                                                                                 |
|                                    |             | √                | √             |               | √              |              |                             |                                                                                                 |
|                                    |             | √                | √             |               | √              |              |                             |                                                                                                 |
|                                    |             | √                |               |               |                |              |                             | (चिनियाँ सेवा मात्र उपलब्ध गरिने छ)                                                             |
|                                    |             | √                |               |               |                |              |                             | √ <sup>3</sup>                                                                                  |
| √                                  | √           |                  |               |               |                |              |                             |                                                                                                 |
|                                    |             |                  |               | √             |                |              |                             | (आप्रवासी घरेलु कामदारहरूका लागि मात्र र अङ्ग्रेजी सेवा मात्र प्रदान गरिने छ)<br>√ <sup>3</sup> |
| √                                  | √           | √                | √             | √             |                |              |                             |                                                                                                 |
|                                    |             | √                | √             | √             |                |              |                             |                                                                                                 |
| √                                  |             | √                |               |               |                |              |                             | √ <sup>3</sup>                                                                                  |

#### महिला स्वास्थ्य तथा सहायता सेवाहरूको सारांश - नयाँ क्षेत्र पूर्वी क्षेत्र

| क्रम सङ्ख्या. | सेवाहरू                                                                                  | कोलोरेक्टल क्यान्सर परीक्षण कार्यक्रम | स्तन स्वास्थ्य | गर्भाशय क्यान्सर परीक्षण | प्रसवपूर्व तथा प्रसवोत्तर स्याहार | स्तन-खानपिन |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------------------|-----------------------------------|-------------|
| 4.7.1         | Fanling Maternal and Child Health Centre                                                 |                                       | √ <sup>1</sup> | √                        | √                                 | √           |
| 4.7.2         | Lek Yuen Maternal and Child Health Centre                                                |                                       | √ <sup>1</sup> | √                        | √                                 | √           |
| 4.7.3         | Ma On Shan Maternal and Child Health Centre                                              |                                       | √ <sup>1</sup> | √                        | √                                 | √           |
| 4.7.4         | Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre                              |                                       | √ <sup>1</sup> | √                        | √                                 | √           |
| 4.7.5         | Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre                                          |                                       |                | √                        | √                                 | √           |
| 4.7.6         | Fanling Social Hygiene Clinic                                                            |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.8.1         | Caritas Dr. & Mrs. Olinto de Sousa Integrated Family Service Centre                      |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.8.2         | Caritas Integrated Family Service Centre - Fanling                                       |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.8.3         | United Christian Nethersole Community Health Service - Kwong Fuk Community Health Centre | √                                     |                | √                        |                                   |             |

1 अहिले, WHS ले चिकित्सा मूल्याङ्कनपछि स्तन क्यान्सर विकसित हुने उच्च जोखिम भएका महिलाहरूका लागि म्यामोग्राफी परीक्षण प्रदान गरेको छ।

2 प्रसवोत्तर स्याहार सेवाको लागि मात्र

3 अन्य (कृपया संस्थाको क्रम सङ्ख्या अनुसार विवरणहरूका लागि अध्याय 4 को सन्दर्भ लिनुहोस्)

4 सरकारी क्लिनिकहरूद्वारा प्रदान गरिएको मेथाडोन उपचारको विवरणहरूका लागि, कृपया अध्याय 2 को 2. 21 को सन्दर्भ लिनुहोस्



| हड्डी स्वास्थ्य तथा<br>ऑस्टियोपोरोसिस | रजोनिवृत्ति | मानसिक<br>स्वास्थ्य | यौन<br>स्वास्थ्य | परिवार<br>नियोजन | एचआइभी<br>परीक्षण | सर्खा रोगहरू | मेथा-<br>डोन<br>उपचार <sup>4</sup> | अन्य           |
|---------------------------------------|-------------|---------------------|------------------|------------------|-------------------|--------------|------------------------------------|----------------|
|                                       | √           | √                   | √                | √                |                   |              |                                    |                |
|                                       | √           | √                   | √                | √                |                   |              |                                    |                |
|                                       | √           | √                   | √                | √                |                   |              |                                    |                |
|                                       | √           | √                   | √                | √                |                   |              |                                    |                |
|                                       |             | √                   | √                | √                |                   |              |                                    |                |
|                                       |             | √                   | √                |                  | √                 |              |                                    |                |
|                                       |             |                     |                  | √                |                   |              |                                    |                |
|                                       |             |                     |                  | √                |                   |              |                                    |                |
| √                                     |             |                     |                  |                  |                   |              |                                    | √ <sup>3</sup> |

#### महिला स्वास्थ्य तथा सहायता सेवाहरूको सारांश - नयाँ क्षेत्र पश्चिमी क्षेत्र

| क्रम सङ्ख्या. | सेवाहरू                                                                                                 | कोलोरेक्टल क्यान्सर परीक्षण कार्यक्रम | स्तन स्वास्थ्य | गर्भाशय क्यान्सर परीक्षण | प्रसवपूर्व तथा प्रसवोत्तर स्याहार | स्तन-खानपिन |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------------------|-----------------------------------|-------------|
| 4.9.1         | Tuen Mun Woman Health Centre                                                                            |                                       | √ <sup>1</sup> | √                        |                                   |             |
| 4.9.2         | Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre                                                   |                                       |                | √                        | √                                 | √           |
| 4.9.3         | North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre                                                       |                                       |                | √                        | √                                 | √           |
| 4.9.4         | South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre                                                       |                                       | √ <sup>1</sup> | √                        | √ <sup>2</sup>                    | √           |
| 4.9.5         | Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre                                                           |                                       |                | √                        | √                                 | √           |
| 4.9.6         | Tsing Yi Maternal and Child Health Centre                                                               |                                       | √ <sup>1</sup> | √                        | √                                 | √           |
| 4.9.7         | Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre                                                              |                                       |                | √                        | √                                 | √           |
| 4.9.8         | Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre                                                       |                                       |                | √                        | √                                 | √           |
| 4.9.9         | Yan Oi Maternal and Child Health Centre                                                                 |                                       |                | √                        | √                                 | √           |
| 4.9.10        | Tuen Mun Social Hygiene Clinic                                                                          |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.10.1        | Caritas Integrated Family Service Centre – Tin Shui Wai                                                 |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.10.2        | Caritas Integrated Family Service Centre – Tsuen Wan (East)                                             |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.10.3        | Caritas Integrated Family Service Centre – Tuen Mun                                                     |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.10.4        | The Family Planning Association of Hong Kong - Kwai Fong Youth Health Care Centre                       |                                       |                | √                        |                                   |             |
| 4.10.5        | The Family Planning Association of Hong Kong - Tsuen Wan Clinic                                         |                                       | √              | √                        | √                                 |             |
| 4.10.6        | The Family Planning Association of Hong Kong - Yuen Long Clinic                                         |                                       | √              | √                        | √                                 |             |
| 4.10.7        | United Christian Nettersole Community Health Service - Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre | √                                     | √              | √                        |                                   |             |

1 अहिले, WHS ले चिकित्सा मूल्याङ्कनपछि स्तन क्यान्सर विकसित हुने उच्च जोखिम भएका महिलाहरूका लागि म्यामोग्राफी परीक्षण प्रदान गरेको छ।

2 प्रसवोत्तर स्याहार सेवाको लागि मात्र

3 अन्य (कृपया संस्थाको क्रम सङ्ख्या अनुसार विवरणहरूका लागि अध्याय 4 को सन्दर्भ लिनुहोस्)

4 सरकारी क्लिनिकहरूद्वारा प्रदान गरिएको मेथाडोन उपचारको विवरणहरूका लागि, कृपया अध्याय 2 को 2. 21 को सन्दर्भ लिनुहोस्

| हड्डी स्वास्थ्य तथा<br>ऑस्टियोपोरोसिस | रजोनिवृत्ति | मानसिक<br>स्वास्थ्य | यौन<br>स्वास्थ्य | परिवार<br>नियोजन | एचआइभी<br>परीक्षण | सर्वा रोगहरू | मेथा-<br>डोन<br>उपचार <sup>4</sup> | अन्य           |
|---------------------------------------|-------------|---------------------|------------------|------------------|-------------------|--------------|------------------------------------|----------------|
|                                       | √           | √                   | √                |                  |                   |              |                                    |                |
|                                       |             | √                   | √                | √                |                   |              |                                    |                |
|                                       |             | √                   | √                | √                |                   |              |                                    |                |
|                                       | √           | √                   | √                |                  |                   |              |                                    |                |
|                                       |             | √                   | √                | √                |                   |              |                                    |                |
|                                       | √           | √                   | √                | √                |                   |              |                                    |                |
|                                       |             | √                   | √                | √                |                   |              |                                    |                |
|                                       |             | √                   | √                | √                |                   |              |                                    |                |
|                                       |             | √                   | √                | √                |                   |              |                                    |                |
|                                       |             | √                   | √                |                  | √                 |              |                                    |                |
|                                       |             |                     |                  | √                |                   |              |                                    |                |
|                                       |             |                     |                  | √                |                   |              |                                    |                |
|                                       |             |                     |                  | √                |                   |              |                                    |                |
|                                       |             | √                   | √                | √                |                   |              |                                    |                |
| √                                     | √           | √                   | √                | √                | √                 |              |                                    |                |
| √                                     | √           | √                   | √                | √                | √                 |              |                                    |                |
| √                                     |             | √                   |                  |                  |                   |              |                                    | √ <sup>3</sup> |

#### महिला स्वास्थ्य तथा सहायता सेवाहरूको सारांश - द्वीप क्षेत्र

| क्रम सङ्ख्या. | सेवाहरू                                      | कोलोरेक्टल क्यान्सर परीक्षण कार्यक्रम | स्तन स्वास्थ्य | गर्भाशय क्यान्सर परीक्षण | प्रसवपूर्व तथा प्रसवोत्तर स्याहार | स्तन-खानपिन |
|---------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------------------|-----------------------------------|-------------|
| 4.11.1        | Cheung Chau Maternal and Child Health Centre |                                       |                | ✓                        | ✓                                 | ✓           |
| 4.11.2        | Mui Wo Maternal and Child Health Centre      |                                       |                | ✓                        | ✓                                 | ✓           |
| 4.11.3        | Tung Chung Maternal and Child Health Centre  |                                       |                | ✓                        | ✓                                 | ✓           |

#### महिला स्वास्थ्य तथा सहायता सेवाहरूको सारांश - अन्य

| क्रम सङ्ख्या. | सेवाहरू                                         | कोलोरेक्टल क्यान्सर परीक्षण कार्यक्रम | स्तन स्वास्थ्य | गर्भाशय क्यान्सर परीक्षण | प्रसवपूर्व तथा प्रसवोत्तर स्याहार | स्तन-खानपिन |
|---------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------|--------------------------|-----------------------------------|-------------|
| 4.12          | Kwai Tsing District Health Centre               |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.13.1        | Caritas Family Crisis Support Centre            |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.13.2        | RainLily                                        |                                       |                |                          |                                   |             |
| 4.13.3        | Tung Wah Group of Hospitals CEASE Crisis Centre |                                       |                |                          |                                   |             |

- अहिले, WHS ले चिकित्सा मूल्याङ्कनपछि स्तन क्यान्सर विकसित हुने उच्च जोखिम भएका महिलाहरूका लागि म्यामोग्राफी परीक्षण प्रदान गरेको छ।
- प्रसवोत्तर स्याहार सेवाको लागि मात्र
- अन्य (कृपया संस्थाको क्रम सङ्ख्या अनुसार विवरणहरूका लागि अध्याय 4 को सन्दर्भ लिनुहोस्)
- सरकारी क्लिनिकहरूद्वारा प्रदान गरिएको मेथाडोन उपचारको विवरणहरूका लागि, कृपया अध्याय 2 को 2. 21 को सन्दर्भ लिनुहोस्

| हड्डी स्वास्थ्य तथा ऑस्टियोपोरोसिस | रजोनिवृत्ति | मानसिक स्वास्थ्य | यौन स्वास्थ्य | परिवार नियोजन | एचआइभी परीक्षण | सरूवा रोगहरू | मेथा-डोन उपचार <sup>4</sup> | अन्य |
|------------------------------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|------|
|                                    |             | √                | √             | √             |                |              |                             |      |
|                                    |             | √                | √             | √             |                |              |                             |      |
|                                    |             | √                | √             | √             |                |              |                             |      |

| हड्डी स्वास्थ्य तथा ऑस्टियोपोरोसिस | रजोनिवृत्ति | मानसिक स्वास्थ्य | यौन स्वास्थ्य | परिवार नियोजन | एचआइभी परीक्षण | सरूवा रोगहरू | मेथा-डोन उपचार <sup>4</sup> | अन्य           |
|------------------------------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|-----------------------------|----------------|
|                                    |             |                  |               |               |                |              |                             | √ <sup>3</sup> |
|                                    |             | √                |               |               |                |              |                             | √ <sup>3</sup> |
|                                    |             | √                | √             |               |                |              |                             | √ <sup>3</sup> |
|                                    |             | √                |               |               |                |              |                             | √ <sup>3</sup> |

## 4. महिलाको स्वास्थ्य सेवा सुविधाहरू

महिला स्वास्थ्य सेवा पारिवारिक स्वास्थ्य सेवाको स्वास्थ्य विभागको अन्तर्गत सामयिक आधारमा तीन महिला हेरचाह केन्द्रहरू (WHCs) र दश आमा तथा बच्चाको स्वास्थ्य केन्द्रहरू (MCHCs) मा उपलब्ध छ।

महिला स्वास्थ्य केन्द्रहरू वा आमा तथा बच्चाको स्वास्थ्य केन्द्रहरूको सेन्टर विवरण र प्रदान गरिएको सेवाहरूका लागि, कृपया परिवार स्वास्थ्य सेवाको वेबसाइट <http://s.fhs.gov.hk/olq5x> मा सन्दर्भ लिनुहोस्।



### 4.1 Hong Kong आइल्याण्ड (स्वास्थ्य विभागअन्तर्गत क्लिनिकहरू)

#### 4.1.1 Chai Wan Woman Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 2/F, Chai Wan Health Centre, 1 Hong Man Street, Chai Wan                                                                                                                                         |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - मध्यान्ह 12:00 बजे |
| बुकिङ हटलाइन                   | 2897 9321                                                                                                                                                                                        |
| सोधपूछ हटलाइन                  | 2975 0236                                                                                                                                                                                        |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2556 4454                                                                                                                                                                                        |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन स्वास्थ्य, गर्भाशय परीक्षण, स्वास्थ्य शिक्षा र परामर्श, महिला स्वास्थ्य जाँच                                                                                                                |

#### 4.1.2 Anne Black Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 2/F, Anne Black Health Centre, 140 Tsat Tsz Mui Road, North Point                                                                                                                                                   |
| खुला रहने समय                  | सोमबार, बुधबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे       |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2562 1824<br>3166 6631 (गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                   |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2562 7973                                                                                                                                                                                                           |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* प्रसवपूर्व सेवाको लागि पहिलो दर्ता Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital मा हुनुपर्छ। |

#### 4.1.3 Ap Lei Chau Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 2/F, Ap Lei Chau Clinic, 161 Ap Lei Chau Main Street, Ap Lei Chau                                                                                                                                                                                                                                 |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे<br>(महिला स्वास्थ्य सेवा खुला रहने समय:<br>सोमबार: दिउँसोको 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म) |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2518 5701<br>3166 6631<br>(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                                                                                              |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2553 0867                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन स्वास्थ्य, सर्भिक परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन स्वास्थ्य जाँच, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Tsan Yuk Hospital वा Queen Mary Hospital मा पहिलो दर्ता गर्नुपर्छ                                                                        |

#### 4.1.4 Chai Wan Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Level 2, Government Office, Block 6, New Jade Garden, 233 Chai Wan Road, Chai Wan                                                                                                                     |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2556 6757<br>3166 6631<br>(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                  |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2898 0798                                                                                                                                                                                             |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital मा पहिलो दर्ता गर्नुपर्छ          |

#### 4.1.5 Sai Wan Ho Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 2/F, Sai Wan Ho Health Centre, 28 Tai Hong Street, Sai Wan Ho                                                                                                                                         |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 3620 3544<br>3166 6631(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                      |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2885 0552                                                                                                                                                                                             |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital मा पहिलो दर्ता गर्नुपर्छ          |

#### 4.1.6 Sai Ying Pun Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 4/F, Sai Ying Pun Jockey Club Polyclinic, 134 Queen's Road West, Sai Ying Pun                                                                                                                                                                                                                    |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे<br>(महिला स्वास्थ्य सेवा खुला रहने समय: शुक्रबार: दिउँसोको 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म) |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2859 8280<br>3166 6631(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                                                                                                 |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2559 1703                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन स्वास्थ्य, गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*म स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Tsan Yuk Hospital वा Queen Mary Hospital मा पहिलो दर्ता गर्नुपर्छ                                                                                     |



#### 4.1.7 Tang Chi Ngong Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 4/F, Tang Chi Ngong Specialist Clinic, 284 Queen's Road East, Wanchai                                                                                                                                  |
| खुला रहने समय                  | मंगलबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2573 7585<br>3166 6631<br>(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                   |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2147 0097                                                                                                                                                                                              |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Tsan Yuk Hospital वा Queen Mary Hospital मा पहिलो दर्ता गर्नुपर्छ           |

#### 4.1.8 Chai Wan Social Hygiene Clinic

|                                |                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | West Wing LG5, Specialist Out-patient Block, Pamela Youde Nethersole Eastern Hospital, 3 Lok Man Road, Chai Wan, Hong Kong                                                                                             |
| खुला रहने समय                  | सोमबार र शुक्रबार: दिउँसोको 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>बुधबार: बिहान 8:45 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>##दर्ता प्रत्येक सत्र समाप्त हुनभन्दा एक घण्टा अगाडि बन्द हुन्छ |
| सोधपूछ नम्बर                   | कुनै अपोइन्टमेन्ट आवश्यक छैन                                                                                                                                                                                           |
| सेवा परिचय हटलाइन              | 2595 7500                                                                                                                                                                                                              |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | निदानात्मक मूल्याङ्कन, व्यवस्थापन, उपचार र यौन सम्पर्कबाट सन्ने रोगहरू रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्ने, स्वास्थ्यसम्बन्धी परामर्श, स्वास्थ्य शिक्षा क्रियाकलापहरू                                                           |

### 4.1.9 Wan Chai Female Social Hygiene Clinic

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 7/F, Tang Chi Ngong Specialist Clinic, 284 Queen's Road East, Wan Chai, Hong Kong                                                                                                                                                                                     |
| खुला रहने समय                  | सोमबार: बिहान 8:30 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म , दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>मंगलबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 8:45 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म , दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>##दर्ता प्रत्येक सत्र समाप्त हुनभन्दा एक घण्टा अगाडि बन्द हुन्छ |
| सोधपूछ नम्बर                   | कुनै अपोइन्टमेन्ट आवश्यक छैन                                                                                                                                                                                                                                          |
| सेवा परिचय हटलाइन              | 3103 2411                                                                                                                                                                                                                                                             |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | निदानात्मक मूल्याङ्कन, व्यवस्थापन, उपचार र यौन सम्पर्कबाट सर्ने रोगहरू रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्ने, स्वास्थ्यसम्बन्धी परामर्श, स्वास्थ्य शिक्षा क्रियाकलापहरू                                                                                                          |

### 4.1.10 Aberdeen Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Aberdeen Jockey Club Clinic, 10 Aberdeen Reservoir Road, Aberdeen                                                        |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय बिहान 6:00 बजेदेखि 10:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित                     |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2554 1665                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोको औषधि बनाएर |

#### 4.1.11 Eastern Street Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 45 Eastern Street, Sai Ying Pun                                                                                          |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय बिहान 7:00 बजेदेखि दिउँसोको 3:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित             |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2549 5108                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोको औषधि बनाएर |

#### 4.1.12 Shau Kei Wan Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Shau Kei Wan Jockey Club Clinic, 8 Chai Wan Road, Shau Kei Wan                                                           |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय बिहान 6:00 बजेदेखि 10:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित                     |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2560 0582                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोको औषधि बनाएर |

#### 4.1.13 Violet Peel Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | G/F, 2 O'Brien Road, Wan Chai                                                                                            |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय बिहान 7:00 बजेदेखि 10:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित                     |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2835 1761                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोको औषधि बनाएर |

## 4.2 Hong Kong द्वीप (गैर-सरकारी संस्थाहरू)

### 4.2.1 Caritas Integrated Family Service Centre - Aberdeen

|                                |                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 3/F, 20 Tin Wan Street, Aberdeen, Hong Kong                                                                                                                                                                                                  |
| खुला रहने समय                  | सोमबार, मङ्गलबार र बिहीबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 12:30 बजेसम्म, दिउँसो 1:30 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म<br>बुधबार र शुक्रबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 12:30 बजेसम्म, दिउँसो 1:30 बजेदेखि राती 8:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 1:00 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2555 1993                                                                                                                                                                                                                                    |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2814 0674                                                                                                                                                                                                                                    |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | परिवार नियोजन                                                                                                                                                                                                                                |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.caritas.org.hk/en/service/family">https://www.caritas.org.hk/en/service/family</a>                                                                                                                                      |

### 4.2.2 Caritas Integrated Family Service Centre - Shau Kei Wan

|                                |                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 2/F, Aldrich Bay Integrated Services Building,<br>15 Aldrich Bay Road, Shau Kei Wan                                                                                                                                                         |
| खुला रहने समय                  | सोमबार, बुधबार र बिहिबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 12:30 बजेसम्म, दिउँसो 1:30 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म<br>मंगलबार & शुक्रबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 12:30 बजेसम्म, दिउँसो 1:30 बजेदेखि राती 8:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 1:00 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2896 0302                                                                                                                                                                                                                                   |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2505 5977                                                                                                                                                                                                                                   |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | परिवार नियोजन                                                                                                                                                                                                                               |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.caritas.org.hk/en/service/family">https://www.caritas.org.hk/en/service/family</a>                                                                                                                                     |

### 4.2.3 Hong Kong AIDS Foundation

|                                |                                                                                                        |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 5/F, Shau Kei Wan Jockey Club Clinic, 8 Chai Wan Road, Shau Kei Wan, Hong Kong                         |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2513 0513                                                                                              |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2560 4154                                                                                              |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्वैच्छिक एचआईभी परामर्श तथा परीक्षण (VCT) सेवा                                                        |
| वेबसाइट                        | <a href="http://www.aids.org.hk/">http://www.aids.org.hk/</a>                                          |

### 4.2.4 Hong Kong Breast Cancer Foundation

|                                |                                                                                                      |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 21/F, Jupiter Tower, 9 Jupiter Street, North Point                                                   |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शनिबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 6:00 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 3143 7333                                                                                            |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2578 2725                                                                                            |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन स्वास्थ्य                                                                                       |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.hkbcf.org/en/">https://www.hkbcf.org/en/</a>                                    |

### 4.2.5 Hong Kong Federation of Women's Centres - Jockey Club Wah Fu Centre

#### \*चिनियाँ सेवा मात्र उपलब्ध गराइनेछ

|                                |                                                                                                                 |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Unit S31 & S32, G/F & 1/F, Commercial Complex, Wah Fu (II) Estate, Hong Kong                                    |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि बिहीबारसम्म: बिहान 9:30 बजेदेखि साँझ 6:00 बजेसम्म<br>शुक्रबार: दिउँसो 2:00 बजेदेखि राति 9:00 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2338 4366                                                                                                       |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2338 4990                                                                                                       |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | मानसिक स्वास्थ्य, महिलाको कल्याणका लागि Jockey क्लब परियोजना 'SPA'                                              |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.womencentre.org.hk/En/Services/">https://www.womencentre.org.hk/En/Services/</a>           |

### 4.2.6 Jockey Club Mental Wellness Project for Women

|                                |                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 2/F, New Clinical Building, Queen Mary Hospital, Pokfulam   |
| खुला रहने समय                  | अपोइन्टमेन्टका लागि मात्र                                   |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 3917 9579                                                   |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | मानसिक स्वास्थ्य, निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य मूल्याङ्कन      |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.jcwow.org/">https://www.jcwow.org/</a> |

### 4.2.7 Mother's Choice

|                                |                                                                             |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 42B Kennedy Road, Mid-Levels, Hong Kong                                     |
| खुला रहने समय                  | अपोइन्टमेन्टका लागि मात्र                                                   |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2313 5678 (हटलाइन)<br>5633 5678 (Whatsapp)                                  |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2537 7151                                                                   |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | यौन स्वास्थ्य, परिवार नियोजन                                                |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.motherschoice.org/">https://www.motherschoice.org/</a> |

#### 4.2.8 Po Leung Kuk Making Life Beautiful Integrated Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Room 1007-1008, 10/F, Hang Seng Bank North Point Building, 341 Kings Road, North Point, HK                                                                                                                                                                                                                                    |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म ,<br>दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 6:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 1:00 बजेसम्म                                                                                                                                                                         |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 3589 5088                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| फ्याक्स नम्बर                  | 3643 0012                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण कार्यक्रम, स्तन स्वास्थ्य, गर्भाशय क्यान्सर परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार, हड्डी स्वास्थ्य तथा ओस्टियोपोरोसिस, महिनावारी रोकिने, मानसिक स्वास्थ्य, यौन स्वास्थ्य, परिवार नियोजन                                                                                                      |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.poleungkuk.org.hk/en/service/medical-and-integrated-health/medical-services/medical-services-making-life-beautiful-integrated-health-centre">https://www.poleungkuk.org.hk/en/service/medical-and-integrated-health/medical-services/medical-services-making-life-beautiful-integrated-health-centre</a> |

#### 4.2.9 The Cancer Crusade Angels Service Society of Hong Kong

\*चिनियाँ सेवा मात्र उपलब्ध गराइनेछ

|                                |                                                                                                                      |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Room 908, Tung Che Commercial Centre,<br>246 Des Voeux Road West, Sai Ying Pun, Hong Kong                            |
| खुला रहने समय                  | अपोइन्टमेन्टका लागि मात्र                                                                                            |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2541 2366                                                                                                            |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2851 7721                                                                                                            |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन स्वास्थ्य, हड्डी स्वास्थ्य तथा ओस्टियोपोरोसिस, कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण, खोपको सुई, क्यान्सर रोकथाम शिक्षा |
| वेबसाइट                        | <a href="https://ccassohk.org.hk/">https://ccassohk.org.hk/</a>                                                      |

#### 4.2.10 The Family Planning Association of Hong Kong — Wan Chai Clinic

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | G/F, Southern Centre, 130 Hennessy Road, Wan Chai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि राती 8:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 9:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2919 7777 (सोधपूछ)<br>2572 2222 (बुकिङ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2904 7425                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | * गर्भनिरोधकका अभ्यास गरिरहेका विवाहित वा 26 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका महिलालाई सेवा गर्छन्।<br>स्तन तथा पेल्विक जाँच, स्तन स्वयम्-परीक्षण, प्याप परीक्षण, पेल्विक अल्ट्रासाउण्ड स्क्यानिङ, HPV खोप, गर्भ जाँच, प्रारम्भिक गर्भावस्था मूल्याङ्कन, NIFTY प्रो, जन्म नियन्त्रण, आपतकालीन गर्भनिरोधक, गर्भावस्थाको समाप्ति, महिला यौनिक संक्रामक रोगहरू परीक्षण, एचआईभी परीक्षण |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/wan-chai-clinic-g-f">https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/wan-chai-clinic-g-f</a>                                                                                                                                                                                                                           |

#### 4.2.11 The Family Planning Association of Hong Kong — Wan Chai Sexual & Reproductive Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 9/F, Southern Centre, 130 Hennessy Road, Wan Chai                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| खुला रहने समय                  | अपोइन्टमेन्ट लिएर मात्र                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2572 2222                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2919 7776                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन तथा पेल्विक जाँच, स्तन स्वयम्-परीक्षण, प्याप परीक्षण, पेल्विक अल्ट्रासाउण्ड स्क्यानिङ, HPV खोप, विवाह-पूर्वको जाँच, पूर्व-गर्भावस्था जाँच, हड्डीको घनत्व मापन, महिनावारी रोकिने सेवा (हड्डीको घनत्व मापन र हर्मोन औषधि सहित), लिङ्ग थेरापी, महिला यौनिक संक्रामक रोगहरू परीक्षण, एचआईभी परीक्षण, प्रजनन क्षमतामा कमी सेवा, हेपाटाइटिस B मूल्याङ्कन, आहार विशेषज्ञ सेवा |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/wan-chai-sexual-reproductive-health-centre-9-f">https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/wan-chai-sexual-reproductive-health-centre-9-f</a>                                                                                                                                                                   |



#### 4.2.12 The Family Planning Association of Hong Kong — Wan Chai Youth Health Care Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 8/F, Southern Centre, 130 Hennessy Road, Wan Chai                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| खुला रहने समय                  | अपोइन्टमेन्ट लिएर मात्र                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2575 4799                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2919 7768                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | *26 वर्षभन्दा कम उमेरको विवाह नभएकी महिलाको सेवा<br>प्रजनन स्वास्थ्य जाँच तथा प्याप परीक्षण, HPV खोप, रक्त परीक्षणहरू र यौनिक संक्रामक रोगहरू परीक्षण प्याकेज, आपतकालीन गर्भनिरोधक, गर्भावस्था परामर्श, गर्भावस्था सिफारिस तथा परामर्शको खारेजी, व्यक्तिगत लैङ्गिकता परामर्श, यौन आक्रमण पीडितहरूका लागि परामर्श, डेटिङ तथा लिङ्ग परामर्श, गर्भनिरोधक सुझाव |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/wan-chai-youth-health-care-centre">https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/wan-chai-youth-health-care-centre</a>                                                                                                                                                                             |

#### 4.2.13 TWGHs Medical Centre (North Point)

|                                |                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 11/F, China United Centre, 28 Marble Road, North Point, Hong Kong                                                                                                                   |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म बिहान 9:00 बजेदेखि 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 1:00 बजेसम्म                                           |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 3703 5680                                                                                                                                                                           |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2157 9053                                                                                                                                                                           |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण कार्यक्रम, स्तन स्वास्थ्य, कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण, हड्डी स्वास्थ्य तथा ओस्टियोपोरोसिस, महिनावारी रोकिने                                        |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.tungwah.org.hk/en/medical/mh-introduction/screening/well-women-clinic/">https://www.tungwah.org.hk/en/medical/mh-introduction/screening/well-women-clinic/</a> |

## 4.3 कोलुन पूर्वी क्षेत्र (स्वास्थ्य विभाग अन्तर्गत क्लिनिकहरू)

## 4.3.1 Lam Tin Woman Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 6/F, Lam Tin Polyclinic, 99 Kai Tin Road, Lam Tin                                                                                                                                                |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - मध्यान्ह 12:00 बजे |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2952 9829                                                                                                                                                                                        |
| सेवा परिचय हटलाइन              | 2727 5332                                                                                                                                                                                        |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2346 1334                                                                                                                                                                                        |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन स्वास्थ्य, सर्भिक परीक्षण, महिलाको स्वास्थ्य जाँच, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श                                                                                                             |

## 4.3.2 East Kowloon Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 1/F, East Kowloon Polyclinic, 160 Hammer Hill Road, Diamond Hill                                                                                                                                  |
| खुला रहने समय                  | मंगलबार र बिहीबार: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - मध्यान्ह 12:00 बजे |
| बुकिड तथा सोधपूछ नम्बर         | 2321 7822<br>3166 6631<br>(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                              |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2324 9077                                                                                                                                                                                         |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिड सेवाहरू, स्वास्थ्य शिक्षा र परामर्श<br>* कुनै प्रसवपूर्व स्याहार सेवा प्रदान गरिएको छैन                                                       |

### 4.3.3 Kowloon City Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 4/F Kowloon City Health Centre, Kowloon City Government Offices, 42 Bailey Street, Hung Hom                                                                                                             |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - मध्यान्ह 12:00 बजे |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 3572 0766<br>3166 6631<br>(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                    |
| फ्याक्स नम्बर                  | 3572 0844                                                                                                                                                                                               |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Queen Elizabeth Hospital मा पहिलो दर्ता गर्नुपर्छ                            |

### 4.3.4 Kwun Tong Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | LG Floor, Kwun Tong Community Health Centre Building, 60 Hip Wo Street, Kwun Tong, Kowloon                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे                                                                                                                                                                                                                  |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2750 4270<br>2750 1378<br>3166 6631<br>(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2148 7514                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>United Christian Hospital मा डेलिभरि गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूका लागि, कृपया व्यक्तिगत रूपमा वा फोनमार्फत 2750 4270 / 2750 1378 मा पूर्व अपोइन्टमेन्ट लिनुहोस्।<br>Queen Elizabeth Hospital मा डेलिभरि गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूका लागि, अस्पतालमा पहिला दर्ता गर्नुपर्छ। |

### 4.3.5 Lam Tin Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 1/F, Lam Tin Polyclinic, 99 Kai Tin Road, Lam Tin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म,<br>दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार:<br>बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे                                                                                                                                                                                                |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2346 2708<br>3166 6631<br>(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2243 7939                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>United Christian Hospital मा डेलिभरि गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूका लागि, कृपया व्यक्तिगत रूपमा वा फोनमार्फत 2346 2708 मा पूर्व अपोइन्टमेन्ट लिनुहोस्।<br>Queen Elizabeth Hospital मा डेलिभरि गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूका लागि, अस्पतालमा पहिला दर्ता गर्नुपर्छ। |

### 4.3.6 Robert Black Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 1/F, Robert Black Health Centre, 600 Prince Edward Road East, San Po Kong                                                                                                                                   |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म,<br>दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार:<br>बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2718 2597<br>3166 6631<br>(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                        |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2716 5839                                                                                                                                                                                                   |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Queen Elizabeth Hospital मा पहिलो दर्ता गर्नुपर्छ                                |

### 4.3.7 Wang Tau Hom Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | G/F, Wang Tau Hom Jockey Club Clinic, 200 Junction Road, Wang Tau Hom                                                                                                                             |
| खुला रहने समय                  | सोमबार, बुधबार र शुक्रबार: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>(महिला स्वास्थ्य सेवा खुला रहने समय:<br>बुधबार दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म) |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 3143 7180<br>3166 6631<br>(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                              |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2794 4527                                                                                                                                                                                         |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन स्वास्थ्य, गर्भाशय परीक्षण, प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, महिलाको स्वास्थ्य जाँच, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* कुनै प्रसवपूर्व सेवा प्रदान गरिएको छैन      |

### 4.3.8 Wu York Yu Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 1/F, Wu York Yu Health Centre, 55 Sheung Fung Street, Wong Tai Sin                                                                                                                                    |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2325 5224<br>3166 6631<br>(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                  |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2350 4461                                                                                                                                                                                             |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* कुनै प्रसवपूर्व सेवा प्रदान गरिएको छैन                                                  |

### 4.3.9 Yung Fung Shee Social Hygiene Clinic

|                                |                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 4/F, Yung Fung Shee Memorial Centre, 79 Cha Kwo Ling Road, Kwun Tong, Kowloon                                                                                      |
| खुला रहने समय                  | मंगलबार र बिहीबार: बिहान 8:45 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>#दर्ता प्रत्येक सत्र समाप्त हुनभन्दा एक घण्टा अगाडि बन्द हुन्छ |
| सोधपूछ नम्बर                   | कुनै अपोइन्टमेन्ट आवश्यक छैन                                                                                                                                       |
| सेवा परिचय हटलाइन              | 2727 8315                                                                                                                                                          |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | निदानात्मक मूल्याङ्कन, व्यवस्थापन, उपचार र यौन सम्पर्कबाट सर्ने रोगहरू रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्ने, स्वास्थ्यसम्बन्धी परामर्श, स्वास्थ्य शिक्षा क्रियाकलापहरू       |

### 4.3.10 Kwun Tong Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Kwun Tong Methadone Clinic, 463 Kwun Tong Road, Kwun Tong                                                                |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय बिहान 6:00 बजेदेखि 10:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित                     |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2345 7103                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोको औषधि बनाएर |

### 4.3.11 Ngau Tau Kok Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Ngau Tau Kok Jockey Club Clinic, 60 Ting On Street, Ngau Tau Kok                                                         |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय बिहान 6:00 बजेदेखि 10:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित                     |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2318 0976                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोको औषधि बनाएर |

#### 4.3.12 Robert Black Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Robert Black Health Centre, 600 Prince Edward Road East, San Po Kong                                                     |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय बिहान 7:00 बजेदेखि 10:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित                     |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2716 5211                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोको औषधि बनाएर |

#### 4.3.13 Wu York Yu Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Wu York Yu Health Centre, 55 Sheung Fung Street, Tsz Wan Shan                                                            |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय बिहान 6:00 बजेदेखि 10:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित                     |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2329 7306                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोको औषधि बनाएर |

## 4.4 कोलुन पूर्वी क्षेत्र (गैर-सरकारी संस्थाहरू)

## 4.4.1 Caritas Integrated Family Service Centre - Tung Tau (Wong Tai Sin South West)

|                                |                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 1/F, Tung Tau Community Centre, 26 Lok Sin Road, Wong Tai Sin, Kowloon                                                                                                                                                                       |
| खुला रहने समय                  | सोमबार, मङ्गलबार र बिहीबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 12:30 बजेसम्म, दिउँसो 1:30 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म<br>बुधबार र शुक्रबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 12:30 बजेसम्म, दिउँसो 1:30 बजेदेखि राती 8:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 1:00 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2383 3377                                                                                                                                                                                                                                    |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2383 2985                                                                                                                                                                                                                                    |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | परिवार नियोजन                                                                                                                                                                                                                                |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.caritas.org.hk/en/service/family">https://www.caritas.org.hk/en/service/family</a>                                                                                                                                      |

## 4.4.2 Hong Kong Breast Cancer Foundation

|                                |                                                                                                      |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | G/F, 28 Lung Cheung Road, Ngau Chi Wan, Kowloon                                                      |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शनिबारसम्म: बिहान 9:10 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 6:00 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2597 3200                                                                                            |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2597 5200                                                                                            |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन स्वास्थ्य                                                                                       |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.hkbcf.org/en/">https://www.hkbcf.org/en/</a>                                    |

## 4.4.3 Hong Kong Women Christian Council

|                                |                                                           |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 17, UG/F, Lok Tai House, Lok Fu Estate, Wong Tai Sin      |
| खुला रहने समय                  | अपोइन्टमेन्टका लागि मात्र                                 |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2721 0477                                                 |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2721 1438                                                 |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | मानसिक स्वास्थ्य, यौन स्वास्थ्य                           |
| वेबसाइट                        | <a href="https://hkfcc.org.hk/">https://hkfcc.org.hk/</a> |



#### 4.4.4 Mental Health Association of Hong Kong

|                                |                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 9/F, Kai Nang Integrated Rehabilitation Service Complex,<br>4 Fuk Tong Road, Kwun Tong, Kowloon                                                                           |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि बुधबार र शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि साँझ 6:00 बजेसम्म<br>बिहीबार: दिउँसो 1:00 बजेदेखि राति 9:00 बजेसम्म<br>शनिबार: दिउँसो 1:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2346 3798                                                                                                                                                                 |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2348 2428                                                                                                                                                                 |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | प्रसवोत्तर मनोदशा चुनौतीहरूसँग महिलाहरूका लागि सहायता                                                                                                                     |
| वेबसाइट                        | <a href="http://www.mhahk.org.hk">http://www.mhahk.org.hk</a>                                                                                                             |

#### 4.4.5 Mother's Choice

|                                |                                                                             |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Units A, 21/F, Legend Tower, 7 Shing Yip Street,<br>Kwun Tong, Kowloon      |
| खुला रहने समय                  | अपोइन्टमेन्टका लागि मात्र                                                   |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 3915 5750 (सोधपूछ)<br>2313 5678 (हटलाइन)<br>5633 5678 (Whatsapp)            |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2537 7151                                                                   |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | यौन स्वास्थ्य, परिवार नियोजन                                                |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.motherschoice.org/">https://www.motherschoice.org/</a> |

#### 4.4.6 Po Leung Kuk Medical and Integrated Health Services Cheerful Court Integrated Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 1/F, Cheerful Court, 55 Choi Ha Road, Ngau Tau Kok, Kowloon                                                                                                                                                                                                                                                     |
| खुला रहने समय                  | अपोइन्टमेन्टका लागि मात्र                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2713 1128                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2713 1171                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण कार्यक्रम, स्तन स्वास्थ्य, गर्भाशय क्यान्सर परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार, हड्डी स्वास्थ्य तथा ओस्टियोपोरोसिस, महिनावारी रोकिने, मानसिक स्वास्थ्य, यौन स्वास्थ्य, परिवार नियोजन                                                                                        |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.poleungkuk.org.hk/en/service/medical-and-integrated-health/medical-services/medical-services-cheerful-court-integrated-health-centre">https://www.poleungkuk.org.hk/en/service/medical-and-integrated-health/medical-services/medical-services-cheerful-court-integrated-health-centre</a> |

#### 4.4.7 The Family Planning Association of Hong Kong - Ma Tau Chung Clinic

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 105 Ma Tau Chung Road, Kowloon                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि राती 8:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 9:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2711 9271 (सोधपूछ)<br>2572 2222 (बुकिङ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2712 8528                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | <p>* गर्भनिरोधकका अभ्यास गरिरहेका विवाहित वा 26 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका महिलालाई सेवा गर्छन्।</p> <p>स्तन र पेल्विक जाँच, स्तनको स्वयं-जाँच, प्याप परीक्षण, पेल्विक अल्ट्रासाउण्ड स्क्यान, HPV खोप, गर्भ जाँच, प्रारम्भिक गर्भावस्था मूल्याङ्कन, NIFTY प्रो, जन्म नियन्त्रण, आपतकालीन गर्भनिरोधक, गर्भावस्थाको समाप्ति, हड्डीको स्वास्थ्य, महिनावारी रोकिने समस्यासम्बन्धी सेवा (हड्डीको घनत्व मापन तथा हार्मोनको औषधि सहित), माहिलाको यौनिक संक्रामक रोगहरूका परीक्षण, एचआईभी परीक्षण</p> <p>निम्न सेवाहरूका अपोइन्टमेन्टको लागि कृपया 2572 2222 मा कल गर्नुहोस्: आहारसम्बन्धी सेवा, विवाह-पूर्वको जाँच, पूर्व-गर्भावस्था जाँच, प्रजनन क्षमतामा कमी सेवा</p> |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/ma-tau-chung-clinic-1-f">https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/ma-tau-chung-clinic-1-f</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

#### 4.4.8 The Family Planning Association of Hong Kong — Wong Tai Sin Clinic

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | G/F, 1-2 Lung On House, Lower Wong Tai Sin Estate II, Kowloon                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि राती 8:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 9:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2326 2447 (सोधपूछ)<br>2572 2222 (बुकिङ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2321 2371                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | * गर्भनिरोधकका अभ्यास गरिरहेका विवाहित वा 26 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका महिलालाई सेवा गर्छन्।<br>स्तन र पेल्विक जाँच, स्तनको स्वयं-जाँच, प्याप परीक्षण, पेल्विक अल्ट्रासाउण्ड स्क्यानिङ, HPV खोप, गर्भ जाँच, प्रारम्भिक गर्भावस्था मूल्याङ्कन, NIFTY प्रो, प्रजनन क्षमतामा कमी सेवा, जन्म नियन्त्रण, आपतकालीन गर्भनिरोधक, गर्भावस्थाको समाप्ति, हड्डीको स्वास्थ्य, महिनावरी रोकिने समस्यासम्बन्धी सेवा (हड्डीको घनत्व मापन तथा हार्मोनको औषधि सहित), माहिलाको यौनिक संक्रामक रोगहरूका परीक्षण, एचआईभी परीक्षण |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/wong-tai-sin-clinic">https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/wong-tai-sin-clinic</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

#### 4.4.9 United Christian Nethersole Community Health Service to Bradbury Kwong Tin Community Health Centre

|                                |                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Unit 203, Kwong Tin Shopping Centre, Kwong Tin, Kowloon                                                                                          |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसोको 2:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म शनिबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 1:00 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2340 3022                                                                                                                                        |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2348 9130                                                                                                                                        |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण कार्यक्रम, गर्भाशय क्यान्सर परीक्षण, हड्डी स्वास्थ्य तथा ओस्टियोपोरोसिस, महिलाको स्वास्थ्य जाँचसम्बन्धी योजनाहरू   |
| वेबसाइट                        | <a href="http://www.ucn.org.hk/?l=e&amp;f=">http://www.ucn.org.hk/?l=e&amp;f=</a>                                                                |

#### 4.4.10 United Christian Nethersole Community Health Service to Jockey Club Wo Lok Community Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Unit 26-33, G/F, Kui On House, Wo Lok Estate, Kwun Tong, Kowloon                                                                                                                                                                                                                            |
| खुला रहने समय                  | सोमबार, बुधबार र शुक्रबार: बिहान 8:30 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>बिहीबार: बिहान 8:30 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 7:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 8:30 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2344 3444<br>5625 3918 (WhatsApp)                                                                                                                                                                                                                                                           |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2348 9130                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण कार्यक्रम, गर्भाशय क्यान्सरको परीक्षण, हड्डी स्वास्थ्य तथा ओस्टियोपोरोसिस, महिलाको स्वास्थ्य जाँचसम्बन्धी योजनाहरू, सामुदायिक पोषण सेवा                                                                                                                       |
| वेबसाइट                        | <a href="http://www.ucn.org.hk/?l=e&amp;f=">http://www.ucn.org.hk/?l=e&amp;f=</a>                                                                                                                                                                                                           |

## 4.5 कोलुन पश्चिमी क्षेत्र (स्वास्थ्य विभाग अन्तर्गतका क्लिनिकहरू)

### 4.5.1 West Kowloon Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 2/F, West Kowloon Health Centre, Cheung Sha Wan Government Offices, 303 Cheung Sha Wan Road, Sham Shui Po                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे<br>(महिला स्वास्थ्य सेवा खुला रहने समय: बुधबार बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म)                                                                                                          |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2150 7260 / 2150 7270<br>3166 6631<br>(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2784 1669                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन स्वास्थ्य, सर्भिक परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, महिलाको स्वास्थ्य जाँच, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Princess Margaret Hospital डेलिभरि गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूका लागि, पहिला अस्पतालमा दर्ता गर्नुपर्छ।<br>Queen Elizabeth Hospital मा डेलिभरि गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूका लागि, अस्पतालमा पहिला दर्ता गर्नुपर्छ। |

### 4.5.2 Yaumatei Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 1/F, 10 Yan Cheung Road, Yaumatei                                                                                                                                                                     |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2770 0044<br>3166 6631<br>(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                  |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2374 1361                                                                                                                                                                                             |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Queen Elizabeth Hospital मा पहिलो दर्ता गर्नुपर्छ                          |

## 4.5.3 Yau Ma Tei Female Social Hygiene Clinic

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 3/F, Yau Ma Tei Jockey Club Polyclinic, 145 Battery Street, Yau Ma Tei, Kowloon                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| खुला रहने समय                  | सोमबार: बिहान 8:30 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>मंगलबार दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म, साँझ 5:30 बजेदेखि राति 8:30 बजेसम्म<br>बुधबार, बिहीबार र शुक्रबार: बिहान 8:45 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>## दर्ता प्रत्येक सत्र समाप्त हुनभन्दा एक घण्टा अगाडि बन्द हुन्छ |
| सोधपूछ नम्बर                   | कुनै अपोइन्टमेन्ट आवश्यक छैन                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| सेवा परिचय हटलाइन              | 2388 6634                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | निदानात्मक मूल्याङ्कन, व्यवस्थापन, उपचार र यौन सम्पर्कबाट सर्ने रोगहरूको रोकथाम तथा नियन्त्रण, स्वास्थ्यसम्बन्धी परामर्श, स्वास्थ्य शिक्षा क्रियाकलापहरू                                                                                                                                                                                                     |

## 4.5.4 Ho Man Tin Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                           |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 50 Princess Margaret Road, Ho Man Tin                                                                                     |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय बिहान 7:00 बजेदेखि दिउँसोको 3:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित              |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2713 6091                                                                                                                 |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोनको औषधि बनाएर |

## 4.5.5 Hung Hom Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                           |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Hung Hom Clinic, 22 Station Lane, Hung Hom                                                                                |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय बिहान 6:00 बजेदेखि 10:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित                      |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2333 8957                                                                                                                 |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोनको औषधि बनाएर |

#### 4.5.6 Sham Shui Po Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Sham Shui Po Public Dispensary, 137 Yee Kuk Street, Sham Shui Po                                                         |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय बिहान 7:00 बजेदेखि 10:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित                     |
| सोधपूछ नम्बर                   | 3468 2938                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोको औषधि बनाएर |

#### 4.5.7 Yau Ma Tei Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Yau Ma Tei Jockey Club Polyclinic, 145 Battery Street, Yau Ma Tei, Kowloon                                               |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय बिहान 3:00 अपराह्न बजेदेखि 10:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित             |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2770 2584                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोको औषधि बनाएर |

### 4.6 कोलुन पश्चिमी क्षेत्र (गैर-सरकारी संस्थाहरू)

#### 4.6.1 Aids Concern Foundation Limited

|                                |                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 17B, Block F, 3 Lok Man Road, Chai Wan, Hong Kong                                                                                                                                                           |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:30 बजेदेखि दिउँसो 12:30 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 6:00 बजेसम्म, राति 7:00 बजेदेखि 10:00 बजेसम्म<br>शनिबार र वैकल्पिक आइतबार: दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म |
| बुकिड र सोधपूछ नम्बर           | 2394 6677                                                                                                                                                                                                   |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2505 1682                                                                                                                                                                                                   |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | मानसिक स्वास्थ्य, यौन स्वास्थ्य, एचआईभी जाँच                                                                                                                                                                |
| वेबसाइट                        | <a href="https://aidsconcern.org.hk/en/">https://aidsconcern.org.hk/en/</a>                                                                                                                                 |

### 4.6.2 Hong Kong Single Parents Association

\*चिनियाँ सेवा मात्र उपलब्ध गराइनेछ

|                                |                                                                                                                                                        |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Unit G1-G7, Tung Moon House, Tai Hang Tung Estate, Shek Kip Mei, Kowloon                                                                               |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि साँझ 6:30 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 6:30 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2338 1303                                                                                                                                              |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2337 5764                                                                                                                                              |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | मानसिक स्वास्थ्य                                                                                                                                       |
| वेबसाइट                        | <a href="http://www.hkspa.org.hk">http://www.hkspa.org.hk</a>                                                                                          |

### 4.6.3 Hong Kong Young Women's Christian Association Women Affairs Team

|                                |                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | No. 66 Begonia Road, Yau Yat Chuen, Kowloon Tong, Kowloon                                                                                                                                          |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 10:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि राति 8:30 बजेसम्म<br>शनिबार बिहान 10:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसोको 2:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 3443 1600                                                                                                                                                                                          |
| फ्याक्स नम्बर                  | 3443 1620                                                                                                                                                                                          |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, सम्बन्ध विच्छेद गर्न गइरहेका महिलाको लागि कानूनी परामर्श सेवा                                                                                                    |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.ywca.org.hk/services?nid=10">https://www.ywca.org.hk/services?nid=10</a>                                                                                                      |

### 4.6.4 Kwong Wah Hospital Well Women Clinic

|                                |                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 4/F, TWGHs Tsui Tsin Tong Outpatient Building, Kwong Wah Hospital, 25 Waterloo Road, Kowloon                                                                                        |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 8:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 8:00 पूर्वाह्न बजेदेखि 1:00 बजेसम्म                         |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2782 1773                                                                                                                                                                           |
| फ्याक्स नम्बर                  | 3517 2516                                                                                                                                                                           |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण कार्यक्रम, स्तन स्वास्थ्य, कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण, हड्डी स्वास्थ्य तथा ओस्टियोपोरोसिस, महिनावारी रोकिने                                        |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.tungwah.org.hk/en/medical/mh-introduction/screening/well-women-clinic/">https://www.tungwah.org.hk/en/medical/mh-introduction/screening/well-women-clinic/</a> |



#### 4.6.5 PathFinders Limited

##### \*अङ्ग्रेजी सेवा मात्र प्रदान गरिने छ

|                                |                                                                                                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Unit 11C, Worldwide Centre, 123 Tung Chau Street, Tai Kok Tsui, Kowloon, Hong Kong              |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 10:00 पूर्वाह्न बजेदेखि साँझ 6:00 बजेसम्म                        |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 5190 4886                                                                                       |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2393 2422                                                                                       |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | * आप्रवासी घरेलु कामदरहरूका लागि मात्र<br>प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार, परिवार नियोजन        |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.pathfinders.org.hk/en/office">https://www.pathfinders.org.hk/en/office</a> |

#### 4.6.6 Sham Shui Po District Council Po Leung Kuk Shek Kip Mei Community Services Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Shop No. 101, Mei Kwai House, Shek Kip Mei Estate, 13 Pak Tin Street, Sham Shui Po, Kowloon                                                                                                                                                                                                 |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शनिबारसम्म: बिहान 10:00 बजेदेखि दिउँसो 2:00 बजेसम्म, दिउँसो 3:00 बजेदेखि साँझ 7:00 बजेसम्म<br>आइतबार र सार्वजनिक बिदाहरू: बिहान 9:00 बजेदेखि 1:00 बजेसम्म                                                                                                                        |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2390 2711                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2390 2962                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण कार्यक्रम, स्तन स्वास्थ्य, गर्भाशय क्यान्सर परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार, हड्डी स्वास्थ्य तथा ओस्टियोपोरोसिस, महिनावारी रोकिने, मानसिक स्वास्थ्य, यौन स्वास्थ्य, परिवार नियोजन                                                                    |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.poleungkuk.org.hk/en/service/medical-and-integrated-health/medical-services/medical-services-sham-shui-po-medical-services">https://www.poleungkuk.org.hk/en/service/medical-and-integrated-health/medical-services/medical-services-sham-shui-po-medical-services</a> |

#### 4.6.7 The Family Planning Association of Hong Kong - Mong Kok Youth Health Care Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Room A, 13/F, Full Win Commercial Centre, 573 Nathan Road, Kowloon                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| खुला रहने समय                  | अपोइन्टमेन्ट लिएर मात्र                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2770 4994                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2771 7822                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | *26 वर्षभन्दा कम उमेरको विवाह नभएकी महिलाको सेवा<br>प्रजनन स्वास्थ्य जाँच तथा प्याप परीक्षण, HPV खोप, गर्भनिरोधक सुझाव, आपतकालीन गर्भनिरोधक, गर्भावस्था परामर्श, गर्भावस्था सिफारिस तथा परामर्शको खारेजी, व्यक्तिगत लैङ्गिकता परामर्श, यौन रूपमा आक्रमण गरिएको पीडितहरूका लागि परामर्श, डेटिङ तथा लिङ्ग परामर्श, रक्त परीक्षणहरू र यौनिक संक्रामक रोगहरूको परीक्षणको प्याकेज |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/mong-kok-youth-health-care-centre">https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/mong-kok-youth-health-care-centre</a>                                                                                                                                                                                              |

#### 4.6.8 United Christian Nethersole Community Health Service - UCN Jordan Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 13/F, Sino Cheer Plaza, No. 23 Jordan Road, Kowloon                                                                                                                                                                                                                                                 |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि बिहीबारसम्म: बिहान 8:30 पूर्वाह्न बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 6:00 बजेसम्म<br>शुक्रबार: बिहान 8:30 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि राति 7:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 8:30 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2770 8365<br>5628 5198 (WhatsApp)                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2348 9130                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण कार्यक्रम, गर्भाशय क्यान्सर परीक्षण, हड्डी स्वास्थ्य तथा ओस्टियोपोरोसिस, मानसिक स्वास्थ्य, सामुदायिक पोषण सेवा, महिलाको स्वास्थ्य जाँचसम्बन्धी योजनाहरू                                                                                                               |
| वेबसाइट                        | <a href="http://www.ucn.org.hk/?l=e&amp;f=">http://www.ucn.org.hk/?l=e&amp;f=</a>                                                                                                                                                                                                                   |

## 4.7 नयाँ क्षेत्रहरू पूर्वी क्षेत्र (गैर-सरकारी संस्थाहरू)

### 4.7.1 Fanling Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 3/F & 5/F, Fanling Health Centre, 2 Pik Fung Road, Fanling                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार:<br>बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे<br>(महिला स्वास्थ्य सेवा खुला रहने समय:<br>सोमबार बिहान 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म, शुक्रबार बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म) |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2677 6484<br>2671 9563<br>3166 6631<br>(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2677 2565                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन स्वास्थ्य, सर्भिक परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, महिलाको स्वास्थ्य जाँच, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Prince of Wales Hospital मा डिलिभर गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूको लागि, पहिला अस्पतालमा फोनमार्फत 2671 9563 दर्ता गराउनुपर्छ।                                            |

### 4.7.2 Lek Yuen Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 2/F, Lek Yuen Health Centre, 9 Lek Yuen Street, Shatin                                                                                                                                                                                                                                                           |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार:<br>बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे<br>(महिला स्वास्थ्य सेवा खुला रहने समय:<br>मंगलबार पूरा दिन र शुक्रबार 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म ) |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2692 8741<br>2692 8286<br>3166 6631 (गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                                                                                                   |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2604 5250                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन स्वास्थ्य, सर्भिक परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, महिलाको स्वास्थ्य जाँच, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Prince of Wales Hospital मा डिलिभर गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूको लागि, पहिला अस्पतालमा फोनमार्फत 2692 8741 दर्ता गराउनुपर्छ।           |

### 4.7.3 Ma On Shan Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 1/F, Ma On Shan Health Centre, 609 Sai Sha Road, Ma On Shan                                                                                                                                                                                                                                             |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे<br>(महिला स्वास्थ्य सेवा खुला रहने समय: बिहीबार बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म)           |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2640 4724<br>2641 3843<br>3166 6631(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                                                                                           |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2640 0641                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन स्वास्थ्य, सर्भिक परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, महिलाको स्वास्थ्य जाँच, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Prince of Wales Hospital मा डिलिभरी गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूको लागि, पहिला अस्पतालमा फोनमार्फत 2640 4724 दर्ता गराउनुपर्छ। |

### 4.7.4 Tseung Kwan O Po Ning Road Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 1/F, Tseung Kwan O Po Ning Road Health Centre, 28 Po Ning Road, Tseung Kwan O                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे<br>(महिला स्वास्थ्य सेवा खुला रहने समय: बुधबार बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म)                                                                                                                                                                                    |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2191 1086<br>3166 6631<br>(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2191 1486                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन स्वास्थ्य, सर्भिक परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, महिलाको स्वास्थ्य जाँच, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* United Christian Hospital वा Tseung Kwan O Hospital मा डेलिभरी गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूका लागि, व्यक्तिगत रूपमा वा 2191 1086 मा फोनद्वारा कृपया अग्रिम अपोइन्टमेन्ट बनाउनुहोस्।<br>Queen Elizabeth Hospital मा डेलिभरी गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूका लागि, अस्पतालमा पहिला दर्ता गर्नुपर्छ |

#### 4.7.5 Wong Siu Ching Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 1/F, Wong Siu Ching Clinic, 1 Po Wu Lane, Tai Po                                                                                                                                                                                                                 |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे                                                            |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2652 3745<br>3166 6631<br>(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                                                             |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2658 4461                                                                                                                                                                                                                                                        |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Prince of Wales Hospital मा डिलिभरि गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूको लागि, पहिला अस्पतालमा फोनमार्फत 2652 3744 दर्ता गराउनुपर्छ। |

#### 4.7.6 Fanling Social Hygiene Clinic

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 6/F, Fanling Health Centre, 2 Pik Fung Road, Fanling, New Territories                                                                                                                                                                                                         |
| खुला रहने समय                  | सोमबार: बिहान 8:30 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>मंगलबार, बुधबार, बिहीबार र शुक्रबार: बिहान 8:45 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>#दर्ता प्रत्येक सत्र समाप्त हुनभन्दा एक घण्टा अगाडि बन्द हुन्छ |
| सोधपूछ नम्बर                   | कुनै अपोइन्टमेन्ट आवश्यक छैन                                                                                                                                                                                                                                                  |
| सेवा परिचय हटलाइन              | 2639 1437                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | निदानात्मक मूल्याङ्कन, व्यवस्थापन, उपचार र यौन सम्पर्कबाट सन्ने रोगहरू रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्ने, स्वास्थ्यसम्बन्धी परामर्श, स्वास्थ्य शिक्षा क्रियाकलापहरू                                                                                                                  |

### 4.7.7 Sha Tin (Tai Wai) Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Sha Tin (Tai Wai) Clinic, 2 Man Lai Road, Tai Wai, Sha Tin                                                               |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय बिहान 6:00 बजेदेखि 10:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित                     |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2604 5355                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोको औषधि बनाएर |

### 4.7.8 Shek Wu Hui Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Shek Wu Hui Jockey Club Clinic, 108 Jockey Club Road, Sheung Shui                                                        |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय बिहान 6:00 बजेदेखि 10:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित                     |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2671 9484                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोको औषधि बनाएर |

### 4.7.9 Tai Po Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Tai Po Jockey Club Clinic, 37 Ting Kok Road, Tai Po                                                                      |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय बिहान 6:00 बजेदेखि 10:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित                     |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2664 5020                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोको औषधि बनाएर |

## 4.8 नयाँ क्षेत्रहरू पूर्वी क्षेत्र (गैर-सरकारी संस्थाहरू)

### 4.8.1 Caritas Dr. & Mrs. Olinto de Sousa Integrated Family Service Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Units 101-107, G/F, Block A, Herring Gull House, Cha Kok Estate, Shatin                                                                                                                                                                      |
| खुला रहने समय                  | सोमबार, मङ्गलबार र बिहीबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 12:30 बजेसम्म, दिउँसो 1:30 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म<br>बुधबार र शुक्रबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 12:30 बजेसम्म, दिउँसो 1:30 बजेदेखि राती 8:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 1:00 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2649 2977                                                                                                                                                                                                                                    |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2686 8740                                                                                                                                                                                                                                    |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | परिवार नियोजन                                                                                                                                                                                                                                |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.caritas.org.hk/en/service/family">https://www.caritas.org.hk/en/service/family</a>                                                                                                                                      |

### 4.8.2 Caritas Integrated Family Service Centre - Fanling

|                                |                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 3/F & 4/F, Fanling South Government Complex, 7 Wo Ming Lane, Fanling                                                                                                                                                                         |
| खुला रहने समय                  | सोमबार, मङ्गलबार र बिहीबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 12:30 बजेसम्म, दिउँसो 1:30 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म<br>बुधबार र शुक्रबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 12:30 बजेसम्म, दिउँसो 1:30 बजेदेखि राती 8:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 1:00 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2669 2316                                                                                                                                                                                                                                    |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2676 2273                                                                                                                                                                                                                                    |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | परिवार नियोजन                                                                                                                                                                                                                                |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.caritas.org.hk/en/service/family">https://www.caritas.org.hk/en/service/family</a>                                                                                                                                      |

### 4.8.3 United Christian Nethersole Community Health Service - Kwong Fuk Community Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 19, G/F, Kwong Yan House, Kwong Fuk Estate, Tai Po, New Territories                                                                                                                             |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 8:30 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म; दिउँसो 2:30 बजेदेखि राति 7:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 8:30 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म; दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2638 3846<br>6226 5342 (WhatsApp)                                                                                                                                                               |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2348 9130                                                                                                                                                                                       |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण कार्यक्रम, गर्भाशय क्यान्सर परीक्षण, हड्डी स्वास्थ्य तथा ओस्टियोपोरोसिस, सामुदायिक पोषण सेवा, महिलाको स्वास्थ्य जाँचसम्बन्धी योजनाहरू                             |
| वेबसाइट                        | <a href="http://www.ucn.org.hk/?l=e&amp;f=">http://www.ucn.org.hk/?l=e&amp;f=</a>                                                                                                               |

## 4.9 नयाँ क्षेत्रहरू पश्चिमी क्षेत्र (स्वास्थ्य विभाग अन्तर्गतका क्लिनिकहरू)

### 4.9.1 Tuen Mun Woman Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Yan Oi Polyclinic, 4 Tuen Lee Street, Tuen Mun                                                                                                                                                          |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9 बजेदेखि दिउँसो 12:00 बजेसम्म |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2451 5310                                                                                                                                                                                               |
| सेवा परिचय हटलाइन              | 2451 6667                                                                                                                                                                                               |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2459 4593                                                                                                                                                                                               |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन स्वास्थ्य, गर्भाशय परीक्षण, स्वास्थ्य शिक्षा र परामर्श, महिला स्वास्थ्य जाँच                                                                                                                       |



#### 4.9.2 Madam Yung Fung Shee Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 1/F, Madam Yung Fung Shee Health Centre,<br>26 Sai Ching Street, Yuen Long                                                                                                                                                                                                   |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म,<br>दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार:<br>बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे                                                                  |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2443 8421<br>3166 6631<br>(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                                                                         |
| प्याक्स नम्बर                  | 2474 9285                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Tuen Mun Hospital मा डिलिभरी गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूको लागि, पहिला अस्पतालमा व्यक्तिगत रूपमा वा फोनद्वारा 2443 8421 दर्ता गराउनुपर्छ। |

#### 4.9.3 North Kwai Chung Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 1/F, North Kwai Chung Clinic, 125 Tai Pak Tin Street,<br>Kwai Chung                                                                                                                                      |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म,<br>दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2418 8550<br>3166 6631(गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                         |
| प्याक्स नम्बर                  | 2425 9540                                                                                                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Princess Margaret Hospital मा पहिलो दर्ता गर्नुपर्छ                           |

#### 4.9.4 South Kwai Chung Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 1/F, South Kwai Chung Jockey Club Polyclinic,<br>310 Kwai Shing Circuit, Kwai Chung                                                                                                                                                                                                 |
| खुला रहने समय                  | सोमबार र बुधबार: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे<br>(महिला स्वास्थ्य सेवा खुला रहने समय: बुधबार दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म) |
| बुकिड तथा सोधपूछ नम्बर         | 2615 7350<br>3166 6631 (गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                                                                                   |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2406 9664                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन स्वास्थ्य, गर्भाशय परीक्षण, प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिड सेवाहरू, महिलाको स्वास्थ्य जाँच, स्वास्थ्य शिक्षा र परामर्श<br>*कुनै प्रसवपूर्व सेवा प्रदान गरिएको छैन                                                                                                          |

#### 4.9.5 Tin Shui Wai Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 1/F, Tin Shui Wai Health Centre, 3 Tin Shui Road,<br>Tin Shui Wai                                                                                                                                                                                                                        |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे                                                                                    |
| बुकिड तथा सोधपूछ नम्बर         | 2448 5580<br>2445 6835<br>3166 6631 (गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                                                                           |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2616 4129                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिड सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Tuen Mun Hospital मा डेलिभरी गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूको लागि, पहिला अस्पतालमा व्यक्तिगत रूपमा वा फोनद्वारा 2448 5580 / 2445 6834 दर्ता गराउनुपर्छ। |

#### 4.9.6 Tsing Yi Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 3/F, Cheung Hong Commercial Complex, Phase I, Cheung Hong Estate, Tsing Yi                                                                                                                                                                                                                         |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार:<br>बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे<br>(महिला स्वास्थ्य सेवा खुला रहने समय:<br>सोमबार दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म ) |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2497 0431<br>3166 6631 (गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                                                                                                  |
| प्याक्स नम्बर                  | 2434 4065                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्तन स्वास्थ्य, सर्भिक परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, महिलाको स्वास्थ्य जाँच, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Princess Margaret Hospital मा पहिलो दर्ता गर्नुपर्छ                                                                              |

#### 4.9.7 Tsuen Wan Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 9/F, Block C, Yan Chai Hospital, 7-11 Yan Chai Street, Tsuen Wan                                                                                                                                      |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2615 5500<br>3166 6631 (गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                     |
| प्याक्स नम्बर                  | 2490 9425                                                                                                                                                                                             |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Princess Margaret Hospital मा पहिलो दर्ता गर्नुपर्छ                        |

#### 4.9.8 Tuen Mun Wu Hong Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 2/F, Tuen Mun Wu Hong Clinic, 2 Wu Hong Street, Tuen Mun                                                                                                                                                                                                                     |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे                                                                        |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2458 1694<br>2458 7477<br>3166 6631 (गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                                                               |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2457 0651                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Tuen Mun Hospital मा डेलिभरी गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूको लागि, पहिला अस्पतालमा व्यक्तिगत रूपमा वा फोनद्वारा 2458 7477 दर्ता गराउनुपर्छ। |

#### 4.9.9 Yan Oi Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 1/F, Yan Oi Polyclinic, 6 Tuen Lee Street, Tuen Mun                                                                                                                                                                                                                          |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>प्रत्येक महिनाको दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा शनिबार: बिहान 9:00 बजे - दिउँसो 12:00 बजे                                                                        |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2404 3720<br>3166 6631 (गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                                                                            |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2440 4554                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Tuen Mun Hospital मा डेलिभरी गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूको लागि, पहिला अस्पतालमा व्यक्तिगत रूपमा वा फोनद्वारा 2404 3720 दर्ता गराउनुपर्छ। |

#### 4.9.10 Tuen Mun Social Hygiene Clinic

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 5/F, Tuen Mun Eye Centre, 4 Tuen Lee Street, Tuen Mun, New Territories                                                                                                                                                                                      |
| खुला रहने समय                  | सोमबार: बिहान 8:30 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>बुधबार र शुक्रबार: बिहान 8:45 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>#दर्ता प्रत्येक सत्र समाप्त हुनभन्दा एक घण्टा अगाडि बन्द हुन्छ |
| सोधपूछ नम्बर                   | कुनै अपोइन्टमेन्ट आवश्यक छैन                                                                                                                                                                                                                                |
| सेवा परिचय हटलाइन              | 2459 2958                                                                                                                                                                                                                                                   |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | निदानात्मक मूल्याङ्कन, व्यवस्थापन, उपचार र यौन सम्पर्कबाट सर्ने रोगहरू रोकथाम तथा नियन्त्रण गर्ने, स्वास्थ्यसम्बन्धी परामर्श, स्वास्थ्य शिक्षा क्रियाकलापहरू                                                                                                |

#### 4.9.11 Lady Trench Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Lady Trench Polyclinic, 213 Sha Tsui Road, Tsuen Wan                                                                     |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय बिहान 7:00 बजेदेखि 10:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित                     |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2869 5611                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोको औषधि बनाएर |

#### 4.9.12 Tuen Mun Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Tuen Mun Clinic, 11 Tsing Yin Street, Tuen Mun                                                                           |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय बिहान 3:00 अपराह्न बजेदेखि 10:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित             |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2452 9113                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोको औषधि बनाएर |

#### 4.9.13 Yuen Long Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Yuen Long Jockey Club Health Centre,<br>269 Castle Peak Road, Yuen Long                                                                                           |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म (सार्वजनिक बिदा बाहेक): साँझ 6:00 बजेदेखि राति 10:00 बजेसम्म<br>शनिबार, आइतबार र सार्वजनिक बिदाहरू: दिउँसो 3:00 बजेदेखि राति 7:00 बजेसम्म |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2470 9307                                                                                                                                                         |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोको औषधि बनाएर                                          |

### 4.10 नयाँ क्षेत्र पश्चिमी क्षेत्र (गैर-सरकारी संस्थाहरू)

#### 4.10.1 Caritas Integrated Family Service Centre - Tin Shui Wai

|                                |                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | G/F, Shui Lung House, (Wing B & C), Tin Shui (I) Estate, Tin Shui Wai                                                                                                                                                                        |
| खुला रहने समय                  | सोमबार, मङ्गलबार र बिहीबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 12:30 बजेसम्म, दिउँसो 1:30 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म<br>बुधबार र शुक्रबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 12:30 बजेसम्म, दिउँसो 1:30 बजेदेखि राती 8:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 1:00 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2474 7312                                                                                                                                                                                                                                    |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2447 0665                                                                                                                                                                                                                                    |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | परिवार नियोजन                                                                                                                                                                                                                                |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.caritas.org.hk/en/service/family">https://www.caritas.org.hk/en/service/family</a>                                                                                                                                      |

#### 4.10.2 Caritas Integrated Family Service Centre - Tsuen Wan (East)

|                                |                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | G/F, Block A, Shek To House, Shek Wai Kik Estate, Tsuen Wan                                                                                                                                                                                 |
| खुला रहने समय                  | सोमबार, बुधबार र बिहीबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 12:30 बजेसम्म, दिउँसो 1:30 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म<br>मंगलबार & शुक्रबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 12:30 बजेसम्म, दिउँसो 1:30 बजेदेखि राती 8:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 1:00 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2402 4669                                                                                                                                                                                                                                   |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2492 3151                                                                                                                                                                                                                                   |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | परिवार नियोजन                                                                                                                                                                                                                               |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.caritas.org.hk/en/service/family">https://www.caritas.org.hk/en/service/family</a>                                                                                                                                     |

#### 4.10.3 Caritas Integrated Family Service Centre - Tuen Mun

|                                |                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Unit 1-5, G/F, Leung Chun House, Leung King Estate, Tuen Mun                                                                                                                                                                                 |
| खुला रहने समय                  | सोमबार, मङ्गलबार र बिहीबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 12:30 बजेसम्म, दिउँसो 1:30 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म<br>बुधबार र शुक्रबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 12:30 बजेसम्म, दिउँसो 1:30 बजेदेखि राती 8:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 9:00 बजेदेखि 1:00 बजेसम्म |
| बुकिड र सोधपूछ नम्बर           | 2466 8622                                                                                                                                                                                                                                    |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2462 6032                                                                                                                                                                                                                                    |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | परिवार नियोजन                                                                                                                                                                                                                                |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.caritas.org.hk/en/service/family">https://www.caritas.org.hk/en/service/family</a>                                                                                                                                      |

#### 4.10.4 The Family Planning Association of Hong Kong - Kwai Fong Youth Health Care Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Unit 702-705, Level 7, Tower II, Metroplaza, 223 Hing Fong Road, Kwai Chung                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| खुला रहने समय                  | अपोइन्टमेन्ट लिएर मात्र                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| बुकिड र सोधपूछ नम्बर           | 2443 2773                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| फ्याक्स नम्बर                  | 3579 4667                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | * 26 वर्षभन्दा मुनिका अविवाहित महिलाहरूलाई सेवा प्रदान गर्छ<br>प्रजनन स्वास्थ्य जाँच तथा प्याप परीक्षण, HPV खोप, गर्भनिरोधक सुझाव, आपतकालीन गर्भनिरोधक, गर्भावस्था परामर्श, गर्भावस्था सिफारिस तथा परामर्शको खारेजी, व्यक्तिगत लैङ्गिकता परामर्श, यौन रूपमा आक्रमण गरिएको पीडितहरूका लागि परामर्श, डेटिङ तथा लिङ्ग परामर्श, रक्त परीक्षणहरू र यौनिक संक्रामक रोगहरूको परीक्षणको प्याकेज |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/kwai-fong-youth-health-care-centre">https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/kwai-fong-youth-health-care-centre</a>                                                                                                                                                                                                       |

## 4.10.5 The Family Planning Association of Hong Kong — Tsuen Wan Clinic

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Room 1621-1622, 16/F, Nan Fung Centre,<br>264-298 Castle Peak Road, Tsuen Wan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म: बिहान 9:00 बजेदेखि राती 8:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 9:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2742 8183<br>2572 2222                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2310 1574                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | * गर्भिनिरोधकका अभ्यास गरिरहेका विवाहित वा 26 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका महिलालाई सेवा प्रदान गर्छ<br>स्तन र पेल्विक जाँच, स्तनको स्वयं-जाँच, प्याप परीक्षण, पेल्विक अल्ट्रासाउण्ड स्क्यान, HPV खोप, विवाह-पूर्वको जाँच, पूर्व-गर्भावस्था जाँच, गर्भ जाँच, प्रारम्भिक गर्भावस्था मूल्याङ्कन, NIFTY प्रो, प्रजनन क्षमतामा कमी सेवा, जन्म नियन्त्रण, आपतकालीन गर्भिनिरोधक, गर्भावस्थाको समाप्ति, हड्डीको स्वास्थ्य, महिनावरी रोकिने समस्यासम्बन्धी सेवा (हड्डीको घनत्व मापन तथा हार्मोनको औषधि सहित), माहिलाको यौनिक संक्रामक रोगहरूका परीक्षण, एचआईभी परीक्षण, आहारसम्बन्धी सेवा |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/tsuen-wan-clinic">https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/tsuen-wan-clinic</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## 4.10.6 The Family Planning Association of Hong Kong — Yuen Long Clinic

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 149-153 On Ning Road, Yuen Long                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| खुला रहने समय                  | अपोइन्टेन्टका लागि मात्र                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2477 3201<br>2572 2222                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2442 5747                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | * गर्भिनिरोधकका अभ्यास गरिरहेका विवाहित वा 26 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका महिलालाई सेवा प्रदान गर्छ<br>स्तन र पेल्विक जाँच, स्तनको स्वयं-जाँच, प्याप परीक्षण, पेल्विक अल्ट्रासाउण्ड स्क्यान, HPV खोप, विवाह-पूर्वको जाँच, पूर्व-गर्भावस्था जाँच, जन्म नियन्त्रण, आपतकालीन गर्भिनिरोधक, गर्भावस्थाको समाप्ति, गर्भावस्थाको परीक्षण, प्रारम्भिक गर्भावस्था मूल्याङ्कन, NIFTY प्रो, हड्डीको स्वास्थ्य, महिनावरी रोकिने समस्यासम्बन्धी सेवा (हड्डीको घनत्व मापन तथा हार्मोनको औषधि सहित), माहिलाको यौनिक संक्रामक रोगहरूका परीक्षण, एचआईभी परीक्षण |
| वेबसाइट                        | <a href="https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/yuen-long-clinic-g-f">https://www.famplan.org.hk/en/locate-us/detail/yuen-long-clinic-g-f</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



#### 4.10.7 United Christian Nethersole Community Health Service - Jockey Club Tin Shui Wai Community Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | Unit 103, 1/F, Tin Ching Amenity and Community Building, Tin Ching Estate, Tin Shui Wai, New Territories                                                                                                                                                                                               |
| खुला रहने समय                  | सोमबार, बुधबार र शुक्रबार: बिहान 8:30 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म , दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म<br>मंगलबार र बिहीबार: बिहान 8:30 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि राति 7:00 बजेसम्म<br>शनिबार: बिहान 8:30 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 3156 9000                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2348 9130                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | कोलोरेक्टल क्यान्सरको परीक्षण कार्यक्रम, गर्भाशय क्यान्सर परीक्षण, हड्डी स्वास्थ्य तथा ओस्टियोपोरोसिस, मानसिक स्वास्थ्य, सामुदायिक पोषण सेवा, महिलाको स्वास्थ्य जाँचसम्बन्धी योजनाहरू                                                                                                                  |
| वेबसाइट                        | <a href="http://www.ucn.org.hk/?l=e&amp;f=">http://www.ucn.org.hk/?l=e&amp;f=</a>                                                                                                                                                                                                                      |

#### 4.11 द्वीप क्षेत्र (स्वास्थ्य विभाग अन्तर्गतका क्लिनिकहरू)

##### 4.11.1 Cheung Chau Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | G/F, St. John Hospital, Cheung Chau Hospital Road, Cheung Chau                                                                                                                               |
| खुला रहने समय                  | मंगलबार बिहान 9:00 पूर्वाह्न बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म                                                                                              |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2981 7762<br>3166 6631 (गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                            |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2981 2614                                                                                                                                                                                    |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Tsan Yuk Hospital वा Queen Mary Hospital मा पहिलो दर्ता गर्नुपर्छ |

### 4.11.2 Mui Wo Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 1/F, Mui Wo Clinic, 2 Ngan Kwong Wan Road, Mui Wo, Lantau Island                                                                                                                             |
| खुला रहने समय                  | दोस्रो र चौथो गैर-सार्वजनिक बिदा प्रत्येक महिनाको सोमबारहरू: बिहान 9:00 पूर्वाह्न बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:00 बजेसम्म                                         |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 2984 2193<br>3166 6631 (गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                            |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2984 1081                                                                                                                                                                                    |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Tsan Yuk Hospital वा Queen Mary Hospital मा पहिलो दर्ता गर्नुपर्छ |

### 4.11.3 Tung Chung Maternal and Child Health Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | G/F, Tung Chung Health Centre, 6 Fu Tung Street, Tung Chung, Lantau Island                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| खुला रहने समय                  | मंगलबार, बिहीबार र शुक्रबार: बिहान 9:00 बजेदेखि दिउँसो 1:00 बजेसम्म, दिउँसो 2:00 बजेदेखि साँझ 5:30 बजेसम्म                                                                                                                                                                                                                                             |
| बुकिङ तथा सोधपूछ नम्बर         | 3575 8370<br>3166 6631 (गर्भाशय परीक्षण सेवाको लागि अपोइन्टमेन्ट)                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2109 0436                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | गर्भाशय परीक्षण, प्रसवपूर्व र प्रसवोत्तर स्याहार*, स्तनपान कोचिङ सेवाहरू, परिवार नियोजन, स्वास्थ्य शिक्षा तथा परामर्श<br>* Princess Margaret Hospital मा प्रसव गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूका लागि, पहिला अस्पतालमा दर्ता गर्नुपर्छ<br>Queen Mary Hospital मा प्रसव गर्ने योजना बनाइरहेका सेवाग्राहीहरूका लागि, पहिला अस्पतालमा दर्ता गर्नुपर्छ |

#### 4.11.4 Cheung Chau Methadone Clinic

|                                |                                                                                                                          |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | St. John Hospital, Cheung Chau Hospital Road, Cheung Chau                                                                |
| खुला रहने समय                  | शल्यक्रिया गर्ने समय दिउँसो 1:00 बजेदेखि राति 8:00 बजेसम्म, सोमबारदेखि आइतबारसम्म, सार्वजनिक बिदाहरू सहित                |
| सोधपूछ नम्बर                   | 2981 5399                                                                                                                |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | ओपिएट दुरुपयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई मेथाडोन उपचार प्रदान गर्ने, सुधार वा डिटोक्सिफिकेशन थेरापीका लागि मेथाडोको औषधि बनाएर |

#### 4.12 Kwai Tsing District Health Centre

|                                |                                                                                             |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 30/F, Tower II, Kowloon Commerce Centre, 51 Kwai Cheong Road, Kwai Chung, New Territories   |
| खुला रहने समय                  | सोमबारदेखि शनिबारसम्म: बिहान 10:00 पूर्वाह्न बजेदेखि राती 8:00 बजेसम्म                      |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 1878222                                                                                     |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2363 8322                                                                                   |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | स्वास्थ्य सम्बन्धी कुराकानी                                                                 |
| वेबसाइट                        | <a href="https://kwtdhc.org.hk/en/contact_us-2/">https://kwtdhc.org.hk/en/contact_us-2/</a> |

#### 4.13.1 Caritas Family Crisis Support Centre

|                                |                                                                       |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 50, Kwun Tong Road, Kowloon                                           |
| खुला रहने समय                  | 24 घण्टा                                                              |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 18288 (24-घण्टा हटलाइन)                                               |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2383 2231                                                             |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | मानसिक स्वास्थ्य                                                      |
| वेबसाइट                        | <a href="http://fcsc.caritas.org.hk/">http://fcsc.caritas.org.hk/</a> |

### 4.13.2 RainLily

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| पत्रमञ्जूषा बाकस               | P.O. Box 74120, Kowloon Central Post Office, Hong Kong                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| खुला रहने समय                  | अपोइन्टमेन्टका लागि मात्र                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 2375 5322 (यौन हिंसा हेल्पलाइन)<br>2392 2569 (सामान्य सोधपूछ)                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2625 1572                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | वन-स्टप यौन हिंसा विपद केन्द्र, लैङ्गिक हिंसा पीडित-उत्तरजीवीहरू समर्थन सेवाहरू (परामर्श; तत्कालीन र पोस्ट-संकटकालीन चिकित्सा सेवाहरू; मामिला-रिपोर्टिङ र न्यायिक प्रक्रियाहरू समन्वयन र संलग्नता; परामर्श समूह; कानूनी सल्लाह)<br>SafeChat अनलाइन सहायता:<br><a href="http://rainlily.org.hk/eng/safechat">http://rainlily.org.hk/eng/safechat</a> |
| वेबसाइट                        | <a href="https://rainlily.org.hk/">https://rainlily.org.hk/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### 4.13.3 Tung Wah Group of Hospitals, CEASE Crisis Centre

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ठेगाना                         | 6/F, Tung Wah Group of Hospitals Wong Fung Ling Memorial Building, 12 Po Yan Street, Sheung Wan, Hong Kong (CEASE संकट केन्द्रमा डेलिभर गर्ने)                                                                                                                                                                                                 |
| खुला रहने समय                  | काममा 24 घण्टा रहने सामाजिक कार्यकर्ता (सर्वसाधारणका लागि खुला नभएको केन्द्र)                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| बुकिङ र सोधपूछ नम्बर           | 18281                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| फ्याक्स नम्बर                  | 2703 4111                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| प्रदान गरिएका सेवाहरूको प्रकार | मानसिक स्वास्थ्य, संकट हस्तक्षेप र सहायता सेवा, विस्तृत सहयोग, पहुँच सेवाहरू, अल्पकालीन आवास सेवाहरू                                                                                                                                                                                                                                           |
| वेबसाइट                        | यौन हिंसाका पीडितहरूलाई सहायता गर्छ मानव सेवाहरूको वेबपृष्ठ:<br><a href="http://18281.tungwahcsd.org/Phase1_MyStory.htm">http://18281.tungwahcsd.org/Phase1_MyStory.htm</a><br>यौन हिंसाका पीडितहरूका लागि अनलाइन परामर्श सेवाहरूलाई सहायता गर्छ:<br><a href="http://18281.tungwahcsd.org/popup.htm">http://18281.tungwahcsd.org/popup.htm</a> |

## 5.1 महिलाको सबैभन्दा सामान्य रोगबाट हुने घटना र मृत्युदर

लिङ्ग अनुसार 2019 मा प्रमुख मृत्युको कारणले निम्तिएको मृत्युको सङ्ख्याहरू

| दर्जा | मृत्युको कारण*                                      | मृत्युको सङ्ख्याहरू |        |        |        |
|-------|-----------------------------------------------------|---------------------|--------|--------|--------|
|       |                                                     | पुरुष               | महिला  | अज्ञात | कुल    |
| 1     | मेलिगेन्ट नियोप्लाज्महरू                            | 8 645               | 6 226  | 0      | 14 871 |
| 2     | निमोनिया                                            | 5 026               | 4 245  | 0      | 9 271  |
| 3     | मुटुको रोगहरू                                       | 3 409               | 2 687  | 0      | 6 096  |
| 4     | सेरेब्रोभास्कुलर रोगहरू                             | 1 543               | 1 427  | 0      | 2 970  |
| 5     | ह्रस्वस्थता र मृत्युदरको बाह्य कारणहरू <sup>Δ</sup> | 1 219               | 629    | 0      | 1 848  |
| 6     | नेफ्राइटिस, नेफ्रोटिक सिन्ड्रोम र नेफ्रोसिस         | 810                 | 857    | 0      | 1 667  |
| 7     | डिमेन्शिया                                          | 545                 | 945    | 0      | 1 490  |
| 8     | दीर्घकालीन तल्लो श्वासप्रश्वास सम्बन्धी रोगहरू      | 1 042               | 331    | 0      | 1 373  |
| 9     | सेप्टेसीमिया                                        | 598                 | 467    | 0      | 1 065  |
| 10    | मधुमेह मेलिटस                                       | 249                 | 244    | 0      | 493    |
|       | अन्य कारणहरू                                        | 4 010               | 3 550  | 2      | 7 562  |
|       | सबै कारणहरू                                         | 27 096              | 21 608 | 2      | 48 706 |

नोटहरू:

यो तालिकामा भएका मृत्यु दरका चित्रहरू “दर्ता गरिएको” मृत्युहरू सङ्ख्यामा आधारित छ।

- \* रोगहरू र मृत्युका कारणहरूको वर्गीकरण अन्तर्राष्ट्रिय तथ्याङ्कीयमा आधारित छ रोगहरू र सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याहरू (ICD) 10 अैं संशोधनको वर्गीकरण।
- Δ ICD 10 अैं संशोधन अनुसार, मोरबिड अवस्था च्याम्टर XIX मा “चोटपटक, विषाक्तता र बाह्य कारणहरूको अन्य निश्चित परिणामहरू” रूपमा वर्गीकरण गर्न योग्य हुँदा, “ह्रस्वस्थता र मृत्युदरका बाह्य कारणहरू” को लागि च्याम्टर XX मा भएका कोडहरूलाई मृत्युको प्राथमिक कारणको रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ।

स्रोत: स्वास्थ्य विभाग

## 2018 को 10 एकदमै साधारण क्यान्सरहरू - महिला

| दर्जा | साइट                 | नम्बर | सापेक्ष बारम्बारता | नराम्रो दर* |
|-------|----------------------|-------|--------------------|-------------|
| 1     | स्तन                 | 4 618 | 27.2%              | 114.3       |
| 2     | कोलोरेक्टम           | 2 375 | 14.0%              | 58.8        |
| 3     | फोक्सो               | 2 007 | 11.8%              | 49.7        |
| 4     | Corpus uteri         | 1 165 | 6.9%               | 28.8        |
| 5     | थाइराइड              | 806   | 4.7%               | 19.9        |
| 6     | अण्डाशय र पेटियोनियम | 664   | 3.9%               | 16.4        |
| 7     | गर्भाशयको मुख        | 582   | 3.4%               | 14.4        |
| 8     | पेट                  | 538   | 3.2%               | 13.3        |
| 9     | गैर-मेलानोमा छाला    | 531   | 3.1%               | 13.1        |
| 10    | नन-हड्गकिन्स लिम्फो  | 441   | 2.6%               | 10.9        |

## 2018 मा क्यान्सरबाट भएको मृत्युहरूको 10 मुख्य कारणहरू - महिला

| दर्जा | साइट                 | नम्बर | सापेक्ष बारम्बारता | नराम्रो दर* |
|-------|----------------------|-------|--------------------|-------------|
| 1     | फोक्सो               | 1 328 | 21.9%              | 32.9        |
| 2     | कोलोरेक्टम           | 1 005 | 16.6%              | 24.9        |
| 3     | स्तन                 | 753   | 12.4%              | 18.6        |
| 4     | कलेजो                | 398   | 6.6%               | 9.8         |
| 5     | प्यानक्रियाज         | 318   | 5.2%               | 7.9         |
| 6     | पेट                  | 273   | 4.5%               | 6.8         |
| 7     | अण्डाशय र पेटियोनियम | 265   | 4.4%               | 6.6         |
| 8     | गर्भाशयको मुख        | 163   | 2.7%               | 4.0         |
| 9     | नन-हड्गकिन्स लिम्फो  | 152   | 2.5%               | 3.8         |
| 10    | ल्युकेमिया           | 139   | 2.3%               | 3.4         |

नोट: \* प्रति 100 000 जनसङ्ख्या अभिव्यक्त गरियो

स्रोत: Hong Kong क्यान्सर रजिष्ट्री, हस्पिटल प्राधिकरण





婦女事務委員會  
Women's Commission

वेबसाइट: [www.women.gov.hk](http://www.women.gov.hk)  
टेलिफोन: 2810 3827